

স্বাস্থ্য তত্ত্ব

“চীয়েতে বালিশস্তাপি সংক্ষেত্রপতিভা কৃষিঃ ।

ন শালেঃ স্তম্ভকরিতা বপুঃ গম্যেতে ॥”

মুদ্রারাক্ষসম্



কবিরাজ

শ্রীগোবিন্দপ্রসাদ রায় কবিরত্নেন

সঙ্কলিতমনুদিতঞ্চ ।

শকাব্দাঃ ১৮২৫ ।

মলাঃ মুদ্রকমাত্রম্ ।

কলিকাতা রাজধান্য
কলেক্ট-ହୋମାର ୬୫ସଂଖ୍ୟାକଭବନସ୍ଥ ସାମ୍ୟ-ସନ୍ଦେ,
ଶ୍ରୀନିର୍ବାଚନଚକ୍ର ଷୋଷଣ-ମୁଦ୍ରିତଂ
ପ୍ରକାଶିତଂ ।

ভূমিকা।



স্বাস্থ্যই সুখের মূল। শরীর সুস্থ না থাকিলে, অর্থোপার্জন, বিষয়কার্য্যসম্পাদন কি ধর্ম্মকর্ম্মাসুষ্ঠান কিছুতেই সুবিধা হয় না। তাই শাস্ত্রকারগণ বলিয়াছেন—“ধর্ম্মার্থকামমোক্ষাণামারোগ্যং মূলমুত্তমম্।” অর্থাৎ ধর্ম্ম, অর্থ, কাম ও মোক্ষ এই চতুর্ভবগ সাধনোপায়ের মূল আরোগ্য। রোগী ব্যক্তি ঐহিক কি পারত্রিক কোন কার্য্যই সুচারুরূপে সম্পন্ন করিতে সক্ষম নহে। রোগ-যুক্ত সর্ব্বসম্পদসম্পন্ন রাজাধিরাজ অপেক্ষা, রোগ-যুক্ত পর্ণকুটীরবাসী ভিক্ষুকও সমধিক সুখী। আমরা সেই সর্ব্ব-কার্য্য সম্পাদনের মূল ও সুখের নিদান স্বাস্থ্যরূপ অমূল্য ও অতুল্য রত্ন অযত্নে হারাইয়া নিয়ত রোগ যন্ত্রণায় অস্থির হই এবং সাধের জীবন অকালে নষ্ট করিয়া ফেলি। আহার ও বিহারের ব্যতিক্রমেই প্রায় রোগ জন্মিয়া থাকে; সুতরাং আহারে ও বিহারে প্রতিনিয়ত সাবধান থাকিলে সাধারণ রোগনিচয়ের হস্ত হইতে অনায়াসে রক্ষা পাইতে পারা যায়। পক্ষান্তরে অনর্থ অর্থ নষ্ট কি কষ্ট ভোগ করিতে হয় না। কিরূপ আহার বিহারে সুস্থশরীরে কর্তব্য প্রতিপালনপূর্ব্বক জীবনযাত্রা নির্ব্বাহ করা যায়, সাধারণের হিতকামনায় পরম কারুণিক আয়ুর্বেদাচার্য্যগণ তত্তৎ বিষয় বিশেষভাবে বর্ণনা করিয়া গিয়াছেন। আমরা সেই ত্রিকাল-

দর্শী মহাবিগণের প্রদর্শিত পথানুসরণ করিলে সুস্থকারে দীর্ঘায়ু উপভোগ করিতে পারি, সন্দেহ নাই। দুঃখের বিষয় এ পর্য্যন্ত পরম বৈজ্ঞানিক ঋবিগণের বিজ্ঞানতত্ত্বপ্রসূত উপদেশ অনুসারে স্বাস্থ্যরক্ষা গ্রন্থ কেহই প্রণয়ন করেন নাই। সুতরাং সেই অমূল্য উপদেশ রত্নগুলি ভস্মাচ্ছাদিত বহির্ণায় সাধারণের অজ্ঞাতসারে, অথবো প্রুড়িয়া আছে। কেহ জানিবার জন্ম সমুৎসুক হইলেও উপদেশগুলি নানাস্থানে বিক্ষিপ্ত অবস্থায় থাকায় কোতূহলবৃত্তি চরিতার্থ করিবার সুযোগ ঘটে না। আমি সেই অভাব দূরীকরণ অভিপ্রায়ে নানাস্থানে বিক্ষিপ্ত তত্ত্বগুলি দিনচর্যা, রাত্রিচর্যা ও ঋতুচর্যা শীর্ষক বিভাগক্রমে ধারাবাহিক-রূপে সুসজ্জিত করিয়া “স্বাস্থ্যতত্ত্ব” নামে সর্ববসমক্ষে প্রকাশ করিতে প্রয়াস পাইয়াছি। গ্রন্থখানি সর্বব্যঙ্গসম্পন্ন করিবার মানসে পরিশেষে স্বাস্থ্যরক্ষার অঙ্গীভূত সদাচার বিষয়ক কতকগুলি সদুপদেশ ও ব্যবহার্য্য দ্রব্যগুলির গুণবর্ণনা সন্নিবিষ্ট করিয়াছি।

সাধারণের বোধসৌকর্য্যার্থে প্রত্যেক শ্লোকের নীচে সরল বঙ্গানুবাদ প্রদত্ত হইয়াছে এবং স্থানে স্থানে দুরূহ শব্দগুলি টীপনীঘারা বুঝাইয়া দেওয়া গিয়াছে।

আয়ুর্বেদীয় গ্রন্থনিচয়, এই গ্রন্থের মুখ্যাবলম্বন হইলেও বিষয় বিশেষে, প্রয়োজন বোধে, অগ্ন্যস্ত শাস্ত্র গ্রন্থাদিরও সাহায্য গ্রহণ করিতে ক্রটি করি নাই। উদ্দেশ্য সিদ্ধিবিষয়ে ক্ষতদূর কৃতকার্য হইয়াছি, বলিতে পারি না।

এই বঙ্গলিঙ্গ গ্রন্থখানি অধ্যয়ন ও সমালোচন পূর্বক সাধারণের কিঞ্চিৎশ্রদ্ধাও উপকার সাধিত হইলে শ্রম সকল মনে করিব। অলমতিপ্রপঞ্চে—

কৃতজ্ঞতা স্বীকার।

বাঁহার অসীম উৎসাহে, আগ্রহে ও অর্থানুকূলে “স্বাস্থ্যভব” মুদ্রিত ও প্রচারিত হইল, সেই সত্মতিপ্রিয়, সদাশয়, সত্যনিষ্ঠ ও দানশীল শ্রীযুক্ত বাবু অখিলচন্দ্র বিশ্বাস মহাশয়ের নিকট তজ্জ্ঞাত চিরকৃতজ্ঞতাপাশে আবদ্ধ রহিলাম। ইতি —

আয়ুর্বেদ বিদ্যালয় ও ঔষধালয়।	} শ্রীগোবিন্দপ্রসাদ রায় কবিরত্ন।
৩২নং হেরিসন-রোড, কলিকাতা।	
১৩১০ সাল, ভাদ্র।	

সূচীপত্রম্ ।

বিষয়াঃ	পৃষ্ঠায়াম্	বিষয়াঃ	পৃষ্ঠায়াম্
দিনচর্য্যাধ্যায়ঃ ।		আদর্শে মুখাবলোকনম্	২৭
পূর্বাহ্ন কৃত্যম্	১	কেশপ্রসাধনম্	২৮
গাত্রোত্থানম্	২	উষ্ণীষধারণম্	ঐ
মল-মূত্র বিসর্জনম্	৩	পাদত্রধারণম্	২৯
শৌচম্	৪	হস্তধারণম্	ঐ
দন্তমার্জনম্	৬	দণ্ডধারণম্	৩০
দন্তকাষ্ঠম্	৭	মধ্যাহ্নকৃত্যম্	ঐ
জিহ্বা নির্লেখনম্	৮	আহার বিধিঃ	ঐ
গণ্ডূষঃ	৯	ভোজনকালঃ	৩৪
অঞ্জনম্	১১	ভোজনস্থানম্	৩৭
নস্ত্রম্	১২	পাত্ৰাণি	৪৩
ব্যায়ামঃ	১৩	ভোজ্যস্থাপনবিধিঃ	৪৫
কেশশাঞ্জনখাদীনাং কৰ্ত্তনম্	১৬	ভোজনক্রমঃ	৪৬
তৈলমর্দনম্	১৭	পরিত্যজ্যায়ম্	৪৯
স্নানম্	২০	সংযোগবিরুদ্ধানি	৫৪
বস্ত্রধারণম্	২৫	পথ্যে শ্রেষ্ঠতমানি জব্যাণি	৬০
অমুলেপনম্	২৬	অপথ্যে শ্রেষ্ঠতমানি জব্যাণি	৬২
পুষ্পমাল্য ধারণং রত্নাভরণ-		জলপান বিধিঃ	৬৪
ধারণঞ্চ	২৭	আচমনম্	৬৫

	পৃষ্ঠারাম্	বিষয়ঃ	পৃষ্ঠারাম্
লভকণম্	৬৭	বাঞ্জনবায়ুগুণাঃ	১০১
রাস্তে কৰ্তব্যানি	৭১	নিদ্রা	ঐ
রসম্	৭৩	ঋতু চর্য্যাধ্যায়ঃ	১১৩
ত্রি চর্য্যাধ্যায়ঃ	৯৫	আয়ুরারোগ্যবশোমূলাঃ	
শেষে বায়ুগুণাঃ	৯৯	সদাচারঃ	১২৭
		দ্রব্যগুণাঃ	১৪০

যে যে গ্রন্থাদির নাম সংক্ষেপে ব্যবহৃত
হইয়াছে, তাহাদের তালিকা ।

কসংহিতা	চ
কন্তসংহিতা	স্ব
দানবদয় বা বাগ্ভট	বা
বপ্রকাশ	ভাব
সংহিতা	মহু
সংহিতা	গর্গ
পশুস্তসংহিতা	আপস্তম্ব
কিংশন	পু
কিংসিতহান	চি
রীরহান	শা
কিরতন	উ
কর্যায়	অ

স্বাস্থ্য-তত্ত্বম্ ।

দিনচর্য্যাধ্যায়ঃ ।

তত্র

পূৰ্ৱাহু কৃত্যম্ ।

মানবো যেন বিধিনা স্বস্থিতিষ্ঠতি সৰ্ব্বদা ।

তমেব কারয়েদৈত্তো যতঃ স্বাস্থ্যং সদেশিতম্ ॥

দিনচর্যাং নিশাচর্যাং ঋতুচর্যাং যথোদিতাম্ ।

আচরেন্ পুরুষঃ স্বস্থঃ সদা তিষ্ঠতি নানুথা ॥

ভাব—১ম ভাগ ।

মানবগণ যেক্সপ নিয়মানুসারে চলিলে সৰ্ব্বদা স্বস্থ থাকিতে পারে, তদ্বিষয়ে উপদেশ দেওয়া চিকিৎসকের কর্তব্য । যেহেতু স্বাস্থ্য লাভ সকলেরই বাঞ্ছনীয় । সেই স্বাস্থ্যলাভোপায় স্বরূপ দিনচর্যা, রাত্রিচর্যা ও ঋতুচর্য্যার বিষয়ে মহাবিগণ যে সকল মতপদেশ দিয়া গিয়াছেন, সেই

সেই উপদেশ অনুযায়ী চলিলে সকলেই স্বাস্থ্যলাভে সক্ষম হইবে, সন্দেহ নাই ।

সমদোষঃ সমাশ্লিষ্ট সমধাতুমলক্রিয়ঃ ।

প্রসন্নাত্মেজ্জিয়মনাঃ স্বস্থ ইত্যভিধীয়তে ॥

সু—উ—৬৪ অ ।

যাহার শরীরে বাত, পিত্ত, কফ, পাচকাগ্নি, রসাদি ধাতু ও মূত্র প্রভৃতি মল সমভাবে অবস্থিত ; যাহার আত্মা, ইন্দ্রিয়সমূহ ও মন প্রশান্ত এবং যিনি শরীরানুযায়ী কার্য্যক্রম, তাহাকে সুস্থ বলা যায় ।

গাত্রোত্তানম্ ।

ত্র্যক্ষে মুহূর্ত্তে উত্তিষ্ঠেৎ স্বহোরক্ষার্ধ্যমায়ুষঃ ।

শরীর চিন্তাং নির্কৃত্য কৃতশৌচ বিধিস্ততঃ ॥

বা—সু—২অ ।

সুস্থ ব্যক্তি দীর্ঘ জীবন লাভের জন্য ত্র্যক্ষ মুহূর্ত্তে (১)

(১) সূর্য্যোদয়াৎ প্রাগর্দ্ধপ্রহরে সৌমুহূর্ত্তৌ তত্র্যক্ষোত্র্যক্ষাঃ, দ্বিতীয়োরোজঃ ।

মদন গারিজাতঃ ।

সূর্য্যোদয়ের অব্যবহিত পূর্ব্ববর্ত্তী অর্দ্ধ প্রহরে যে দুই মুহূর্ত্ত, তাহার প্রথম মুহূর্ত্তকে ত্র্যক্ষ ও শেষ মুহূর্ত্তকে রোজ মুহূর্ত্ত কহে । অন্তরাং শেষ দুই দণ্ড রাত্রির পূর্ব্ববর্ত্তী দুই দণ্ডকাল ত্র্যক্ষ মুহূর্ত্ত ।

গাত্রোত্থান করিবে এবং তদনন্তর ভুক্ত বস্তুর জীর্ণ ও অজীর্ণাদি চিন্তা করিয়া গাত্রোত্থানের পর বিহিত কার্যাদি সমাপন পূর্বক যথাবিধি মল মুত্র ত্যাগ ও শৌচকর্ম করিবে ।

দধ্যাজ্যাদর্শ সিদ্ধার্থ বিধ গোরোচনাস্রজান্ ।

দর্শনং স্পর্শনং কার্যং প্রবুদ্ধেন শুভাবহম্ ॥

স্বমাননং স্নতে পশ্চেৎ যদৌচ্ছেচ্চির জীবিতম্ ॥

ভাব—১ম ভাগ ।

গাত্রোত্থানের পর দধি, স্নত, দুর্গণ, শ্বেতসর্ষপ, বিল্ব, গোরোচনা ও পুষ্পমালা দর্শন ও স্পর্শ করিলে মঙ্গল হয় এবং স্নতে স্বীয় মুখচ্ছবি পরিদর্শন করিলে দীর্ঘ জীবন লাভ হইয়া থাকে ।

মল-মূত্রা বিসর্জনম্ ।

বৃত্তোচ্চার সমুৎসর্গং দিবা কুর্ধ্যাদ্ভদ্রমুখঃ ।

দক্ষিণাভিমুখো রাত্রে সঙ্কায়োচ্চ যথা দিবা ॥ মন্ত্ৰঃ ।

প্রত্যমুখশ্চ পূর্বাঙ্কে অপরাহ্লেচ প্রামুখঃ ।

উদমুখস্ত মধ্যাহ্নে নিশায়াং দক্ষিণামুখঃ ॥ যম বচনম্ ।

পূর্ববাঙ্কে পশ্চিমমুখ, মধ্যাহ্নে উত্তরমুখ, অপরাহ্লে

পূর্বমুখ ও রাত্রিতে দক্ষিণমুখ বসিয়া মলমূত্র ত্যাগ করিবে ।

ন মূত্রং পথি কুর্বীত ন ভস্মনি ন গোব্রজে ।

ন কালকৃষ্টে ন জলে ন চিত্যাং ন চ পর্বতে ॥

ন জীর্ণদেবায়তনে ন বন্দীকে কদাচন ।

ন সমবেষু গর্ভেষু ন গচ্ছন্নাপি সংস্থিতঃ ॥

ন নদীতীরমাশ্রিত্য ন চ পর্বত মস্তকে ।

বায়ুবিপ্রমাদিত্যমপঃ পশ্চৎ স্তথৈবচ ॥

ন কদাচন কুর্বীত বিখুদ্রস্ত বিসর্জনম্ ॥ মল্লঃ ।

পথে, ভস্মরাশির উপরে, গোষ্ঠে (যেখানে গরু চরে), লাঙ্গল কষিত ভূমিতে, জলে, চিতার উপর, পর্বতে, জীর্ণ দেবালয়ে, বন্দীকোপরি, প্রাণিযুক্ত গর্ভে, চলিতে চলিতে, দাঁড়াইয়া, নদীতীরে এবং পর্বত শিখরে মলমূত্র ত্যাগ করিবে না ।

যে দিগে হইতে বায়ু প্রবাহিত হইতেছে, সেই দিগে মুখ করিয়া, কিন্না অগ্নি, ব্রাহ্মণ, সূর্য ও জল প্রভৃতির দিগে মুখ করিয়া কখনও মলমূত্র পরিত্যাগ করিবে না ।

আহার নিহার বিহার যোগাঃ

অসঙ্কতা ধর্মবিদা তু কার্ধ্যাঃ ॥ বশিষ্ঠঃ ।

কোন প্রকারেই ন্যাকো মূত্রপূরীষে কুর্ধ্যৎ ॥ আপত্যন্তঃ ।

আহার, বিহার (স্নান) ও মলমূত্র ত্যাগ গোপনে করাই বিধেয় । চন্দ্রপাতুকা পায়ে দিয়া মলমূত্র ত্যাগ করা কর্তব্য নহে ।

শৌচম্ ।

শুভ্রাদি মলমার্গাণাং শৌচং কাঙ্ক্ষিবলপ্রদম্ ।

পবিত্রকরমাত্ম্য মলক্ষী কলি পাপহং ॥

প্রক্ষালনং মতং পাণ্যোঃ পাদয়োঃ শুদ্ধিকারকম্ ।

মলম্রমহরং বৃষ্টিং চক্ষুঃ রাজসাপহম্ ॥

তাব—১ম ভাগ ।

মলমূত্র বিসর্জনাতে মলদ্বার ও মূত্রদ্বার জল দ্বারা ধুইয়া ফেলিবে তাহাতে শরীর পবিত্র হয়, অলক্ষী ও পাপ বিনাশ পায় এবং কাঙ্ক্ষি ও বল অশ্নে । হস্ত এবং পদদ্বয়ও ভালরূপে প্রক্ষালন করা কর্তব্য । তাহা হইলে শ্রমের শাস্তি ও ধূলি কর্দমাদি দূরীভূত হইয়া শরীর পুষ্ট হয় এবং চক্ষুঃজ্যোতিঃ বৃদ্ধি পায় । X

তিষস্তু বৃত্তিকাদেয়াঃ কৃষ্ণা নথবিশোধনম্ ।

তিষস্তু পাদয়োর্দেয়াঃ শুদ্ধিকামেন নিত্যম্ ॥ দক্ষঃ ।

মল ত্যাগের পর যথাবিধি শৌচকার্য্য সম্পাদন পূর্ব্বক

তৃণাদি দ্বারা নখ শোধন করিবে। তৎপর হাতে মৃত্তিকা লেপন করিয়া জল দ্বারা ধুইয়া ফেলিবে। এই প্রকারে তিনবার মৃত্তিকা লেপন পূর্বক ধুইয়া ফেলিলেই হাত শুদ্ধ হইয়া থাকে। মল ত্যাগানন্তর পদদ্বয়ও তিনবার ঐ প্রকার মৃত্তিকা লেপন করিয়া জল দ্বারা ভালরূপ ধুইয়া ফেলা কর্তব্য।

দন্তমার্জনম্ ।

নিহন্তি গন্ধ বৈরস্তং জিহ্বাদন্তান্তজং মলম্ ।

নিকৃষ্য রুচিমাধস্তে সন্তোদন্ত বিশোধনম্ ॥

আপোষিতাগ্রং দৌকালৌ কষায়ং কটুতিক্তকম্ ।

চ—২—৫অ ।

ভক্ষয়েদন্তপথমং দ্বাদশাবুল মায়তম্ ।

কনিষ্ঠিকাগ্রবং স্থূলং ঋজুগ্রহি তথাব্রণম্ ॥

একৈকং বর্ষয়েদন্তং মৃচ্ছনা কূর্জকেণ তু ।

দন্তশোধন চূর্ণেন দন্তমাংসান্তবোধনম্ ॥

ভাব—১ম ভাগ ।

প্রতিদিন প্রাতঃকালে ও সায়ংকালে দন্তমার্জন করিবে। নিয়মিত দন্তমার্জনে মুখের দুর্গন্ধও বিরসতা

দিনচর্যাধ্যায়ঃ ।

বিনষ্ট হয় এবং জিহ্বা, দন্ত ও মুখের মল বিদূরিত হইয়া
কুটি জন্মে । অতএব কুষায়, কটু কি তিক্তরস বিশিষ্ট
বৃক্ষের দ্বাদশাঙ্গুলী পরিমিত দীর্ঘ, কনিষ্ঠাঙ্গুলীর অগ্রভাগের
স্থায় স্থূল, গ্রস্থি কি কীটজুফ্যাদি রহিত, সরল শাখা গ্রহণ
পূর্ব্বক তাহার অগ্রভাগ চিবাইয়া কূচির (আসের) মতন
করিবে এবং দন্ত বেফটন মাংসে (মাড়িতে) আঘাত না
পায় এমন ভাবে দন্তশোধন চূর্ণের দ্বারা এক একটী করিয়া
সমস্ত দন্তগুলি ক্রমে ঘর্ষণ করিবে ।

দন্তকাষ্ঠম্ ।

করঞ্জ করবীয়ার্ক মালতী কঙ্কভাসনাঃ ।

শস্ত্রে দন্তপবনে যে চাপ্যেবদ্বিধাক্রমাঃ ॥

৫—২—৫অ ।

ডহর করঞ্জা, করবী, আকন্দ, মালতী, অর্জুন, খদির,
এরণ্ড, আত্র, আটসেওড়া প্রভৃতি বৃক্ষ দন্তধাক্ষনের জন্য
উৎকৃষ্ট ।

নথাদেদ গলতাখোষ্ঠ জিহ্বাদন্তগদেষু তৎ ।

মুখস্ত পাকে শোথেষ্ট স্বাসকাসবধিষু চ ॥

স্বাস্থ্য-তত্ত্বম্ ।

দুর্বলোহজীর্ণভুক্তশ্চ হিকা মুচ্ছা । মদাবিতঃ ।

শিরোরুজার্জ স্বৰ্বিঃ শ্রাস্তঃ যান ক্লমাবিতঃ ॥

অর্দিতঃ কর্ণশূলীচ নেত্ররোগী নবজরী ।

বর্জয়েদস্তকাষ্ঠঞ্চ জদাময়যুতোগিচ ॥

ভাব—১ম ভাগ ।

গলরোগে, তালু, ওষ্ঠ, জিহ্বা ও দন্তরোগে, মুখপাকে, শোথরোগে, কাস, শ্বাস ও বমি রোগে, দুর্বল, অজীর্ণ-ভুক্ত, হিকা, মুচ্ছা ও মদাক্রান্ত, শিরোরোগী, তৃষিত, শ্রাস্ত, যানারোহণ জন্ত ক্লান্ত, অর্দিতরোগী, কর্ণশূলরোগী, নেত্ররোগী ও নবজরী এবং হৃদ্রোগ পীড়িত ব্যক্তি দস্তুধাবন জন্ত কদাচ দস্তকাষ্ঠ ব্যবহার করিবে না ।

জিহ্বা নিলৈখনম্ ।

স্ববর্ণরূপা ভাব্রানি অপূরীতি মন্ধানিচ ।

জিহ্বা নিলৈখনানি স্থারতীকাত্তনুজ্জনিচ ॥

জিহ্বা মূলগতং বক্ত মলমুচ্ছ্বাসরোধি চ ।

সৌগন্ধ্যং ভজতে তেন তন্মাজ্জিহ্বাং বিনির্গিখেৎ ॥

চ—২—৫২ ।

দশাঙ্গুলং মুহুর্জিহ্বাং তেন জিহ্বাং গিৰেৎস্বখম্ ॥

ভাব—১ম ভাগ ।

দন্ত ধাবনের সময় জিবছোলা দ্বারা জিহ্বা তালরূপ
টাঁছিয়া ফেলিবে । তাহা হইলে জিহ্বা মূলগত মল ও
শ্বাসরোধক মল দূরীভূত হওয়ায় জিহ্বার রসাস্বাদগ্রাহিণী
শক্তি বৃদ্ধি পায় ও শ্বাসক্রিয়ার কোনও বৈলক্ষণ্য ঘটে না,
অপিচ মুখে সঙ্গন্ধ সঞ্চার হইতে থাকে । জিবছোলা স্বর্ণ,
রৌপ্য, তাম্র, শিশা কি পিত্তলের দ্বারা দশাঙ্গুলী পরিমিত
দীর্ঘ এবং বক্র করিয়া প্রস্তুত করিবে । যেন ধারাল না হয় ।

গণ্ডূষঃ ।

গণ্ডূষমপি কুর্স্বীত শীতেন পরস্য মুহঃ ।
কফতৃষামলহরং মুখাস্তঃ শুদ্ধিকারকম্ ॥
সুখোক্ষোদক গণ্ডূষঃ কফাক্টিমলাপহঃ ।
দন্তজাড্যহরশ্চাপি মুখলাঘব কারকঃ ॥

ভাব—১ম ভাগ ।

দন্ত ধাবনের পর শীতল জল দ্বারা বার বার কুলকুচা
করিবে । তাহাতে মুখাভ্যন্তরের ক্লেদ ও কফ বিনষ্ট
হয় এবং পিপাসার শাস্তি হইয়া থাকে । কফের প্রকোপ,
অকুচি কি দন্তের জড়তা প্রভৃতি অবস্থায় উষ্ণ জল দ্বারা

স্বাস্থ্য-তত্ত্বম্ ।

মুখ প্রক্ষালন করা উচিত । তাহাতে মুখের লিপ্ততা
প্রভৃতি বিদূরিত হইয়া মুখ খড়্‌খড়ে হয় ।

হৃষোর্বলং স্বরবলং বদনোপচয়ঃ পরঃ ।
স্ত্রাৎপরঞ্চ রসজ্ঞান ময়েচ রুচিরুত্তমা ॥
ন চাস্ত কণ্ঠশোষঃ স্ত্রাদ্রোষ্ঠয়ো ক্ষুটনাভয়ম্ ।
নচ দন্তাঃ ক্ষয়ঃ যাস্তি দৃঢ়মূল্য ভবস্তি চ ॥
ন শূল্যস্তে ন চান্নেন হৃদ্যস্তে ভক্ষয়স্তি চ ।
পরানপি খরান্ ভক্ষ্যান্ তৈলগণ্ডুষ ধারণাৎ ॥

চ—স্ব—৫৫ ।

মুখ প্রক্ষালনের পর তৈলের গণ্ডুষ ধারণকরা
কর্তব্য । তৈল গণ্ডুষ ধারণে মুখপার্শ্বস্থ অস্থি সবল ও
স্বর গভীর হয়, মুখ মাংসল ও কাস্তিবিশিষ্ট হয়, জিহবার
রসাস্বাদগ্রাহিনী শক্তি বৃদ্ধি পায় ও আহারে রুচি জন্মে ।
মুখশোষ, কণ্ঠশোষ ও দন্তশূল রোগ জন্মে না । দাঁত
পড়ে না এবং অল্প ভক্ষণেও দাঁত সিড়্‌সিড়্‌ করে না ।
নিয়মিত গণ্ডুষ ব্যবহারে দন্তমূল একরূপ দৃঢ় হয় যে, অত্যন্ত
কঠিন বস্তুও অক্লেশে চিবাইয়া ভক্ষণ করিতে পারা যায় ।

অঞ্জনম্ ।

সৌবীর মঞ্জনং নিত্যং হিতম্ভকো স্ততো ভজ্ঞেৎ ।

চক্ষুস্তেজোময়ং তস্ত বিশেষাৎ শ্লেষগোভয়ম্ ॥

যোজয়েৎ সপ্তরত্নৈহ্মাং শ্রাবণার্থে রসাজ্ঞনম্ ॥

বা—সু—২অ ।

তদ্ধি শ্লেষহরং কৰ্ম্ম হিতং দৃষ্টেঃ প্রসাদনম্ ।

যথাহি কগকাদীনাং মলিনাং বিবিধাশ্রনাম্ ॥

ধোতানাং নির্মলাশুদ্ধি স্তৈল চেল কচাদিভিঃ ।

এবং নেত্রেষু মৰ্ত্তানা মঞ্জনাশ্চ্যোতনাদিভিঃ ॥

দৃষ্টি নির্মাকুলা ভাতি নির্মলে নভসীন্দুবৎ ॥

চ—সু—৫অ ।

দিবা তন্ন প্রয়োক্তব্যং নেত্রমোন্তীক্ণ মঞ্জনম্ ।

বিরেক ছৰ্জলা দৃষ্টিরাদিত্য প্রাপ্য সৌদতি ॥

তস্মাৎ স্রাব্যং নিশায়াক্ত এবমঞ্জনমিচ্ছতে ॥

ভাব—১ম ভাগ ।

সৌবীরাজ্ঞন (সুরমা) চক্ষুর পক্ষে অত্যন্ত হিতকর
অতএব প্রত্যহ প্রাতঃকালে মুখ প্রক্ষালনাদির পর চক্ষুতে
সৌবীরাজ্ঞন ব্যবহার করিবে। সাতদিন অন্তর একদিন
সৌবীরাজ্ঞনের পরিবর্তে রসাজ্ঞন দিয়া চক্ষুশ্রাব করাইবে।

তাহা হইলে চক্ষুর বিশেষ অনিষ্টকারী কক বিনষ্ট হওয়ায় দৃষ্টিশক্তি প্রথরা হয় । যেমন স্বর্ণাদি মলিন রত্ন সমূহকে তৈল, কাপড় ও চুল প্রভৃতি দ্বারা নিৰ্ম্মল করিয়া লইলে স্বীয় জ্যোতিঃ বৃদ্ধি পায় ; তেমন অঞ্জন আশ্চেত্যন (ছুই অঙ্গুলি দ্বারা চক্ষু উন্মীলিত করিয়া তন্মধ্যে তৈলাদি কোঁটা কোঁটা প্রক্ষেপরূপ ক্রিয়া) প্রভৃতি দ্বারা মানবগণের চক্ষু-রত্নও বিমলীকৃত হইয়া নিৰ্ম্মলাকাশে পূর্ণচন্দ্রবৎ সতেজে শোভা পাইতে থাকে ।

নস্ত্রম্ ।

কটু তৈলাদি নস্ত্রার্থে নিত্যাত্মাসেন বোদ্ধয়েৎ ।

প্রাতঃ স্নেহনি মধ্যাহ্নে পিত্তে সায়ং সমীরণে ॥

সুগন্ধবদনাঃ স্নিগ্ধ নিঃস্বনা বিমলেন্দ্রিয়াঃ ।

নির্ব্বলী পলিতবাক্য ভবেয়ু নস্তনীলিনঃ ॥

ভাব—১ম ভাগ ।

তিলতৈল, সরিষাতৈল অথবা ভূঙ্গরাজাদি ঔষধ তৈল নিত্যই নস্ত্র লওয়ার অভ্যাস করিবে । নস্ত্র গ্রহণে মুখে সুগন্ধ হয়, স্বর স্ফূর্মিত ও ইন্দ্রিয় নিচয় বিমল হয় এবং বলী (চক্ষুর শিথিলতা), পলিত (চুল পাকা) ও ব্যঙ্গ

(মুখে এক প্রকার কাল দাগ) প্রভৃতি রোগ আক্রমণ করিতে পারে না । কফ প্রধান ব্যক্তি প্রাতঃকালে, পিত্ত প্রধান মধ্যাহ্নে ও বাত প্রধান ব্যক্তি সায়ংকালে নশ্ত গ্রহণ করিবে ।

ব্যায়ামঃ ।

লাঘবঃ কশ্ম সাংখ্যঃ দীপ্তোহগ্নি মের্দসঃকরঃ ।

বিভক্ত ঘনগাত্রঃ ব্যায়ামাদুপকারতে ॥

বা—সু—২অ ।

ব্যায়াম দৃঢ়গাত্রস্য ব্যাধিনাতি কদাচন ।

বিরুদ্ধঃ বা বিদগ্ধঃ বা ভুক্তঃ শীত্রঃ বিপচ্যতে ॥

তবন্তি শীত্রঃ নৈতস্য দেহে শিথিলতাদয়ঃ ।

ন চৈনঃ সহসাক্রম্য জরা সমধিরোহতি ॥

ন চান্তি সদৃশস্তেজস্কিকিৎ হোল্যাপকর্ষণম্ ।

স সদা গুণ মাধতে বলিনাং স্নিগ্ধভোজিনাম্ ॥

ভাব—১মভাগ ।

কাল ও অবস্থা বিশেষে ব্যায়াম করা উচিত । ব্যায়ামে শরীর লঘু ও স্নদুট হয়, কার্যে উৎসাহ জন্মে, অগ্নি বৃদ্ধি ও মেদ ধাতু ক্ষয় হয় । ব্যায়ামশীল ব্যক্তি বিরুদ্ধ কি

স্বাস্থ্য-তত্ত্বম্ ।

বিদগ্ধ দ্রব্য আহার করিলেও সহজে পরিপাক পায় এবং অঙ্গশৈথিল্য, জরা (বৃদ্ধ লক্ষণ) প্রভৃতি ব্যায়ামশীল ব্যক্তিকে সহসা আক্রমণ করিতে পারে না। বলবান্, স্নিগ্ধভোজী (তৈল, ঘৃত, মাখনাদি নিত্য ভোজনশীল) এবং স্থূল ব্যক্তির পক্ষে ব্যায়াম অত্যন্ত উপকারী। ব্যায়ামের দ্বারা স্থৌল্যনাশক ক্রিয়া আর দ্বিতীয় নাই।

[ব্যায়াম নানাবিধ। তন্মধ্যে কুস্তি, মৃগুরভাজা, হেডে-ডুগ্ ডুগ্ খেলা ও মাটিতে নানাবিধ অঙ্গচালনাই শ্রেষ্ঠ।]

ভুক্তবান্ কৃতসন্তোগঃ কাসীৰাসী কৃশঃকরী ।

রক্তপিণ্ডী ক্ষতী শোথী মত্তং কুৰ্য্যাৎ কদাচন ॥

ভাষ—১ম ভাগ।

বাতপিত্তাময়ী বালো বৃদ্ধোজীর্ণীচ তং ত্যজেৎ ।

অৰ্দ্ধশক্ত্যা নিষেধ্যস্ত বলিভিঃ স্নিগ্ধভোজিভিঃ ॥

বা—২ - ২ অ।

আহার ও মেথুনের অব্যবাহত পর ব্যায়াম কারবে না। কৃশ ব্যক্তি, বালক, বৃদ্ধ, কাসরোগী, শ্বাসরোগী, ক্ষয়রোগী, রক্তপিত্তরোগী, ক্ষতরোগী, যক্ষ্মারোগী, অজীর্ণ-রোগী ও বাতপিত্তরোগী প্রভৃতি ব্যক্তিগণের পক্ষে ব্যায়াম

নিতান্ত অহিতজনক। ব্যায়ামোপযোগী বলবান্ ও স্নিগ্ধ-
ভোজী ব্যক্তিগণও অর্দ্ধশক্তি পর্য্যন্ত ব্যায়াম করিবে।

হৃদয়স্থো যদা বায়ুর্জক্লং শীঘ্রং প্রপঙতে।

যুগ্মশোথং লভতে তৎবলার্দ্ধস্ত লক্ষণম্॥

কিঞ্চ ললাটে নাসায়াম্ গাত্র সন্ধিস্থ ক্লময়োঃ।

যদা সঞ্জায়তে শ্বেনো বলার্দ্ধস্ত তদাদিশেৎ॥

ভাব—১ম ভাগ।

যখন ঘন ঘন শ্বাস বহিতে থাকে, বার বার মুখ শুকা-
ইয়া যায়, কপালে নাসিকায়, বগলে ও শরীরের সন্ধিস্থলে
ঘর্ম দেখা দেয়, তখন ব্যায়াম হইতে নিবৃত্ত হইবে। ইহা-
কেই অর্দ্ধশক্তি বলে।

শীতকালে বসন্তেচ মন্দমেব ততোহুত্তমা।

তং কৃত্বাহুসুখং দেহং মর্দয়েচ্চ সমস্ততঃ॥

বা—২—২অ।

শীত ও বসন্তকালে বিশেষরূপে ব্যায়াম করিবে।
এতদ্ভিন্নকালে অল্প অল্প ব্যায়াম করা উচিত। ব্যায়ামের
পর ঘর্ম্মাদি মুছিয়া সমস্ত শরীর মর্দন করাইবে।

তৃণা করঃ প্রথমকো রক্তপিত্তঃ শ্রমঃ ক্লমঃ।

অতি ব্যায়ামতঃ কাসোজ্বরচ্ছর্দিশ্চ জায়তে॥

স্বাস্থ্য-ভঙ্কম্

ব্যায়াম জগিরাধব্রী হাঙ্গভাঙ্গাদি সাহসম্ ।

গজং সিংহ ইবাংকর্ষন্ ভজয়তি বিনঙ্কতি ॥

বা—২—২অ ।

অত্যন্ত ব্যায়ামে তৃষ্ণা, ক্ষয়, প্রথমকশাস, রক্তপিত্ত, শ্রম, ক্লান্তি, কাস, জ্বর ও বমন রোগ জন্মে । অত্যন্ত ব্যায়াম, অত্যন্ত রাত্রি জাগরণ, অত্যন্ত পথ পর্যটন, অত্যন্ত স্ত্রীসঙ্গম, অত্যন্ত উচ্চহাস্য, অত্যন্ত উচ্চৈঃস্বরে ভাষণ, অথবা বলপ্রয়োগ প্রভৃতি কার্যের দ্বারা সিংহাকৃষ্ট গজের স্থায় মানবগণ বিমোহপ্রাপ্ত হয় ।

কেশশ্মশ্রুত নখাদীনাং কৰ্ত্তনম্ ।

পৌষ্টিকং বৃদ্ধমাবৃদ্ধং শুচিরূপবিরাজনম্ ।

কেশশ্মশ্রুতনখাদীনাং কৰ্ত্তনং সংপ্রসাদনম্ ॥

চ—২—৫অ ।

পৰ্শ্বব্রাজ্যরথশ্মশ্রুতকেশরোম্যানি কৰ্ত্তয়েৎ ।

উৎপাটয়েত্তু লোম্যানি নাসায়া ন কদাচন ।

তদুৎপাটনতো দৃষ্টে দৌৰ্ভাগ্যং স্বরূপা ভবেৎ ॥

ভা—১—১৩ ভাগ ।

পাঁচ দিন অন্তর এক একবার কেশ, শ্মশ্রু ও নখাদি

কর্তন করিবে । তাহাতে শরীর পবিত্র ও সুশ্রী হয় ।
দেহের পুষ্টি, বল ও আয়ু বৃদ্ধি হয় । কদাচ নাসিকার
লোম উৎপাটন করিবে না ; কেন না, নাসিকার লোম
উৎপাটন করিলে শীঘ্রই দৃষ্টি শক্তি কমিয়া যায় ।

তৈল মর্দনম্ ।

অভ্যঙ্গমাচরেন্নিত্যং স জরাশ্রমবাতহা ।

দৃষ্টিপ্রসাদপুষ্ট্যয়ুঃ স্বপ্নস্বস্বজ্ঞদাঢ্যকৃৎ ॥

শিরঃশ্রবণপাদেবু তং বিশেষেণ শীলয়েৎ ॥

বা-সু-২অ ।

প্রতিদিন তৈলমর্দন করিবে । তৈলমর্দনে শ্রমের শাস্তি
ও বাতের উপশম হয় ; দৃষ্টিশক্তি ও আয়ু বৃদ্ধি এবং শরীর
পুষ্ট হয় ; চর্ম্মের দৃঢ়তা ও শোভা সম্পাদিত হয় ; স্নিগ্ধা
জন্মে এবং জরা (বৃদ্ধ লক্ষণ) আক্রমণ করিতে পারে না ।
মস্তকে, কর্ণ ও পদদ্বয়ে বিশেষরূপে তৈল ব্যবহার করা
কর্তব্য ।

স্নেহাভ্যঙ্গা দ্যথাকুন্তশ্চক্ৰঃ স্নেহবিমর্দনাৎ ।

ভবভূপাক দক্ষশ্চ দৃঢ়ঃ ক্লেশসহো যথা ॥

তথা শরীরমভ্যঙ্গাদৃঢ়ং সুদৃঢ়ং প্রজায়তে ।
 প্রশান্ত মারুতাবাধং ক্লেশব্যায়ামসংগ্রহম্ ॥
 স্পর্শনে চাধিকো বায়ুঃ স্পর্শনঞ্চ তৃণাশ্রিতম্ ।
 দৃঢ়াশ্চ পরমোভ্যঙ্গ স্তম্ভান্তঃ শীলয়েন্নরঃ ॥
 নচাভিঘাতাভিহতং গাত্রমভ্যঙ্গসেবিনঃ ।
 বিকারং ভজতেহত্যর্থং বলকর্ম্মণিবা কচিৎ ॥
 স্পর্শোপচিহ্নিতাশ্চ বলবান্ প্রিয়দর্শনঃ ।
 ভবত্যভ্যঙ্গনিত্যঙ্গারোহন্নজর এবচ ॥

চ--সূ--৫অ ।

কুস্তের উপরিভাগে তৈলমর্দন করিলে যেমন ঐ তৈল
 কুস্তের অন্তঃপ্রবিষ্ট হইয়া তাহার দৃঢ়তা সম্পাদন করে
 এবং চক্রে (চাকায়) তৈল প্রদান করিলে চক্র যেমন
 উপাঙ্গের সহিত সহজে চলিয়া যায় ও তার বহনে সক্ষম
 হয়, সেইরূপ প্রতিদিন শরীরে তৈলমর্দন করিলে ঐ তৈল
 চর্ম্মের স্নিগ্ধতা ও কোমলতা জন্মায় এবং শরীরাত্মান্তরে
 প্রবেশ করিয়া শরীরকে সবল ও কর্ম্মঠ করে। অপিচ
 ইহাতে বাতের উপশম হয় এবং শরীর ব্যায়াম সহিষ্ণু ও
 ক্লেশ সহিষ্ণু হইতে থাকে। বায়ুর প্রধান কার্য্য স্পর্শ-
 জ্ঞান, সেই স্পর্শজ্ঞান চর্ম্মকে আশ্রয় করিয়া জন্মে।

তৈলমর্দনে চর্ম্মের সেই স্পর্শশক্তিব বৃদ্ধি করে, অতএব তৈলমর্দন অভ্যাস করা সর্ববতোভাবে কর্তব্য । নিয়ত তৈল ত্র্যন্ধণে শরীর এরূপ দৃঢ় হয় যে, অকস্মাৎ কোন প্রকার আঘাত পাইলে অথবা গুরুভার বহন কি গুরুতর বস্ত্র উত্তোলনাদি বিষম কার্য্যামুষ্ঠান করিলেও সহজে শরীর কঠিন রোগাক্রান্ত হইয়া পড়ে না । X বরং দিন দিন আরও চর্ম্মের স্পর্শশক্তির বৃদ্ধি হয় এবং শরীর বলবান্ ও পুষ্ট হইতে থাকে । সুতরাং জরা আক্রমণ করিতে পারে না, অথচ দেহ-কাস্তি ক্রমেই বৃদ্ধি পায় ।

সার্বপং শ্লক্ণতৈলঞ্চ যত্নৈলং পুষ্পবাসিতম্ ।

অন্তঃপ্রব্যুতং তৈলং ন দৃশ্যতি কদাচন ॥

ভাব—১ম ভাগ ।

সর্প তৈল, অগুরু প্রভৃতি দ্বারা সৌগন্ধীকৃত তৈল, পুষ্পবাসিত (ফুলাল তৈল) তৈল কিম্বা অন্যান্য প্রকার ঔষধ দ্রব্য সংযুক্ত তৈল (নারায়ণ, মহানারায়ণ ইত্যাদি), বাহ্যার ঘেরূপ তৈল হিতকর তিনি সেরূপ তৈল সর্বদা মর্দনার্থে ব্যবহার করিবেন ।

[অনেকে স্নান করিবার অব্যবহিত পূর্বে হাতে একটুক তৈল লইয়া মাখিতে মাখিতে স্নান করিতে যায় ।

ইহাতে তৈলমর্দনের সম্যক ফল হয় না। তৈল একরূপ ভাবে মর্দন করিবে যেন' রোমকূপের মধ্য দিয়া শরীরাভ্যন্তরে প্রবেশ করিতে পারে। তৈল মর্দনের অন্ততঃ আধ ঘণ্টা পরে স্নান করিবে অথবা মর্দিততৈল চক্ষ্মোপরি কার্য্য করিবার অরুকাশ পায় না।]

নিত্যং স্নেহার্জশিরসঃ শিরঃশূলং ন জায়তে ।

ন থালিত্যং ন পালিত্যং ন কেশাঃ প্রপতন্তি চ ॥

বলং শিরঃকপালানাং বিশেষণাভিবর্দ্ধতে ।

দৃঢ়মূলাশ্চ দীর্ঘাশ্চ কৃষ্ণাঃ কেশা ভবন্তি হি ॥

ইন্দ্রিয়ানি প্রসীদন্তি সূত্রগ্ ভবতি ॥

নিজালাতঃ সূত্রগ্ভ্রাম্মুদ্বি তৈলনিষেবণাৎ ॥

চ—স্ব—ঐ ।

মস্তকে, কর্ণে ও পদদ্বয়ে বিশেষরূপে তৈল ব্যবহার করা কর্তব্য বলিয়া পূর্বে কথিত হইয়াছে। এখন তাহা বিস্তারিত ভাবে বর্ণনা করা যাইতেছে। Xযথা—নিত্য মস্তকে যথাবিধি তৈল ব্যবহার করিলে, মাথা বেদনা, টাকপড়া, চুলপাকা, চুলউঠা প্রভৃতি কেশরোগ সমূহ বিদূরিত হইয়া কেশ, ঘোরকৃষ্ণবর্ণ, দীর্ঘ ও দৃঢ়মূল হয়। মস্তক ও কপালের বল বৃদ্ধি পায়। ইন্দ্রিয়সমূহ বিমল হয়।

চর্ম্মের শোভা ও স্পর্শশক্তি বৃদ্ধি পাইতে থাকে এবং
সুনিদ্রা ও হর্ষ জন্মে

ন কর্ণরোগা বাতোখা নমন্তাহন্থ সংগ্রহঃ ।

নোট্টেঃ ক্রতি নবাধিগ্যং স্তারিত্যং কর্ণতর্পণাৎ ॥

চ—হু—৫অ ।

তৈলাঠেঃ পূরণং কর্ণে ভাস্করেহস্তমুগাগতে ।

ভাব--১ম ভাগ ।

সর্বদা কর্ণে তৈল পূরণ করিলে বাতজনিত কর্ণরোগ,
মণ্ডাস্তস্ত (ঘাড়ের পার্শ্বস্থিত শিরাদ্বয়ের ক্রিয়া রোধ)
হনুস্তস্ত, (মুখ পার্শ্বস্থ অস্থিরয়ের ক্রিয়া লোপ), অশ্রবণ,
উচ্চ শ্রবণ (বড় করিয়া না বলিলে শুনিতে না পাওয়া)
প্রভৃতি কর্ণরোগচয় জন্মে না । কর্ণে সূর্যাস্তের পর তৈল
পূরণ করা বিধেয় ।

ধরত্বং শুকতাং রৌক্ষ্যং শ্রমঃ স্থপ্তিশ্চ পাদয়োঃ ।

সত্ত্ব এবোপশাম্যস্তি পাদাভ্যঙ্গ নিষেবণাৎ ॥

জায়তে সৌকুমার্য্যঞ্চ বলং স্বৈর্য্যঞ্চ পাদয়োঃ ।

দৃষ্টি প্রসাদং লভতে মারুতশ্চোপশাম্যতি ॥

নচ স্তাৎ গৃধ্রদীবাতা পাদয়ো ফুটনং নচ ।

ন শিরাস্বায়ুসঙ্কোচঃ পাদাভ্যঙ্গেন পাদয়োঃ ॥

চ—হু—৫অ ।

অন্তিঃ সংসিক্তমূলানাং তরুণাং পল্লবাদয়ঃ ।

বর্দ্ধন্তে হি তথা ন' গাং স্নেহ সংসিক্তা ধাতবঃ ॥

ভাব—১ম ভাগ ।

'পাদদেশে তৈলমর্দনে—পদদ্বয়ের স্পর্শশক্তিহীনতা, শ্রান্তি, কর্কশতা, শুষ্কতা ও রৌক্ষ্যাদি বিদূরিত হইয়া সৌকুমার্য্য, বল ও শৈর্ষ্য সম্পাদিত হয়। বাতের উপশম ও দৃষ্টিশক্তি প্রথরা হইতে থাকে। পায়ের শিরা ও শ্লায় সংকোচ হয় না। গৃধ্রসী বাত (পায়ের গোড়ালী হইতে আরম্ভ হইয়া যে বেদনা জানু, জঙ্ঘা প্রভৃতিকে আক্রমণ করে) জন্মে না এবং পা ফাটে না। বৃক্ষের মূলদেশে জলসিঞ্চন করিলে যেমন পল্লবাদি বৃদ্ধি পাইতে থাকে, মনুষ্যের পাদাভ্যঙ্গেও সেরূপ রসরক্তাদি ধাতুচয় ক্রমশঃ বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইতে থাকে।

নবজরী অজীর্ণাচ নাভ্যাক্তবাঃ কথঞ্চন ।

তথা বিরিক্তো বাস্তচ নিরুচো যচ্চমানবঃ ॥

পূর্বরোঃ কৃচ্ছ্রতা ব্যাধে রসাধ্যত্মমথাপিবা ।

শেবাগাং তদ্বিহুপ্রোক্তা বহ্নিসাদানরোগদাঃ ॥

ভাব—১ম ভাগ ।

নবজরীক্রান্ত ও অজীর্ণ রোগী কখনও গাত্রে তৈল

ব্রক্ষণ করিবে না । তৈল ব্রক্ষণে জ্বর ও অজীর্ণ রোগ
কষ্টসাধ্য অথবা অসাধ্য হইয়া উঠে । যাহাদিগকে বিরো-
চক অথবা বমনকারক কিস্মা নিরূহ বস্তি (ষাতিপিত্ত কক্ষের
শমতাকারক পিচকারী) দেওয়া হইয়াছে, তাহাদেরও
তৈলাভ্যঙ্গ কর্তব্য নহে । কেন না, তৈলাভ্যঙ্গে উক্ত
ব্যক্তিগণের অগ্নিমান্দ্যাদি কঠিন রোগ জন্মিতে পারে ।

স্নানম্ ।

পবিত্রং বৃদ্ধমায়ুষ্যঃ শ্রমশ্বেদমলাপহম্ ।

শরীরবলসন্ধানং স্নানমোজস্বরং পরম্ ।

চ-২-৫অ ।

স্নানে শরীর পবিত্র হয় । বল, বীৰ্য্য, আয়ু ও ওজ-
ধাতু বৃদ্ধি পায় এবং শ্রম, শ্বেদ ও দেহের মল বিদূরিত
হয় ।

লোমকুপশিরাজালধমনীতিঃ কলেবরম্ ।

তর্পয়েৎ বলমাধত্তে স্নেহযুক্তোহবগাহনে ॥

বাতৈশ্চ সৈকৈঃ শীতান্ধৈ রুদ্রাস্তথাতি পীড়িতঃ ।

নরস্ত স্নাতগাত্তস্ত দীপ্যতে তেন পাণকঃ ॥

ভাব-১ম ভাগে ।

গাত্রে তৈলমর্দন করিয়া স্নান করিলে রোমকূপ, শিরা ও ধমনী সমূহ দ্বারা শরীরান্তরে তৈল ও জলাদি প্রবিষ্ট হইয়া দেহের তৃপ্তি সাধন ও বলবৃদ্ধি করে। স্নানের সময় জলের শৈত্যপ্রযুক্ত শরীরান্তরস্থতেজ বাহির হইতে পারে না, তাই স্নানের পর মানবগণ অত্যন্ত ক্ষুধা-বোধ করিয়া থাকে।

উষ্ণাধুনাধঃ কায়স্ত পরিষেকো বলাবহঃ ।

তেনৈব চোত্তমাঙ্গস্ত বলক্ৰৎ কেশ চক্ষুণাম্ ॥

বা—সু—১২ ।

অগ্নীতেনাস্তসা স্নানং পয়ঃপানং নবাজ্জীরঃ ।

এতদ্বো মানবাঃ ! পথ্যং স্নিগ্ধমন্নঞ্চ ভোজনম্ ॥

ভাব—১ম ভাগ ।

স্নান করিবার সময় শরীরে ঈষৎ উষ্ণ জল ও মাথায় শীতল জল ব্যবহার করা কর্তব্য। মাথায় উষ্ণ জল ব্যবহার করিলে কেশমূল শিথিল হয় এবং দৃষ্টি হ্রাস পায়। উষ্ণ জলে স্নান, দুগ্ধপান, যুবতী স্ত্রী-সন্তোগ ও স্নাতাদি দ্বারা স্নিগ্ধ অন্ন ভোজন সর্বদা মানবগণের পক্ষে সুপথ্য।

স্নানমর্দিতেনৈকান্তকর্ণরোগাতিসারিণি ।

আখ্যানপীনসাজীর্ণ ভুক্তবঃসুচ গহিতম্ ॥

বা—সু—২ অ ।

অর্দিত (মুখ ও চক্ষু প্রভৃতি অর্ধেক বন্ধ হওয়া)
রোগে, চক্ষু, কর্ণ ও মুখরোগে, অতিসারে, উদরাধ্বানে,
পীনস (নাসাত্রাব) ও অজীর্ণ রোগে এবং আহারান্তে
স্নান করিবে না ।

স্নানস্থানস্তরং সম্যক্ বস্ত্রগাঙ্গশ্চমার্জনম্ ।

কাস্তিপ্রদং শরীরশ্চ কণ্ডুগ্দ্দোষ নাশনম্ ॥

ভাব—১ম ভাগ ।

স্নানান্তে শুষ্ক বস্ত্রবারা শরীর ভালরূপ মুছিয়া ফেলিবে ।
তাহাতে গাত্রকণ্ডু ও চর্মদোষ বিনাশ পায় এবং শরীরের
শোভা পরিবর্দ্ধিত হয় ।

বস্ত্রধারণম্ ।

কামাং যশস্তমায়ুষ্মলক্ষ্মীন্ প্রহর্ষণম্ ।

শ্রীমং পারিষদং শস্তং নিশ্চলাশ্বর ধারণম্ ॥

চ—সু—৫অ ।

কদাপি ন জনৈঃ সন্তির্ধায়াং মলিনমধ্বরম্ ।

তত্ত্ব কণ্ডুক্রিমিকরং গ্নাতুলক্ষ্মীকরম্পরম্ ॥

ভাব—১ম ভাগ ।

স্নানের পর পরিকৃত বস্ত্র পরিধান করিবে । পরিকৃত

বস্ত্র পরিধানে মনে হর্ষের উদ্রেক হয়। যশ, আয়ু এবং শরীরের কমনীয়তা পরিবৰ্দ্ধিত হইতে থাকে, ঘানি নাশ পায় ও সভার শোভা সম্পাদিত হয়।

সদ্ব্যক্তি কখনও মলিন বস্ত্র পরিধান করিবে না। মলিন বস্ত্রে ক্রিয়, চুলকানি ও ঘানি জন্মে এবং শরীরের শোভা বিনষ্ট হয়।

অনুলেপনম্।

অনুলেপনং কুসুমং তুর্গন্ধং বস্মাং দাহজিৎ।

সৌভাগ্যন্তেজঃ বলবৰ্দ্ধনঃ ॥

স স্নানানর্হলোকানামনুলেপো হি নো হিতঃ ॥

ভাষ—১ম ভাগ।

চন্দন, কুসুম ও কস্তুরী প্রভৃতি বস্মাদিতে লেপন করিলে তৃষ্ণা, মুচ্ছা, দুর্গন্ধ, বস্ম ও দাহ প্রভৃতি বিনষ্ট হয় এবং সৌভাগ্য, তেজ, বল, বর্ণ ও ওজ্জ্বল্য বৃদ্ধি পায়। স্নানের অনুরোগ্য ব্যক্তিগণের পক্ষে এইরূপ অনুলেপন অহিতজনক।

পুষ্পমালাধারণং রক্তাভরণধারণঞ্চ ।

বৃষ্টিং সৌগন্ধ্যমাযুষ্টিং কাম্যং পুষ্টিবলপ্রদম্ ।

সৌমনস্তমলক্ষ্মীপ্লং গন্ধমাল্যনিবেষণম্ ॥

ধন্তং মঙ্গল্য মাযুষ্টিং ত্রীমং বাসনহৃদনম্ ।

হর্বণং কাম্যমোজস্তং রক্তাভরণধারণম্ ॥

চ—সু—৫অ ।

সৌগন্ধি ফুলের মালা ধারণ করিলে বীৰ্য্য ও আয়ু বৃদ্ধি হয় । শরীর কমণীয়, পুষ্ট ও সবল হইতে থাকে এবং মনের ধ্যানি বিদূরিত হইয়া হর্ষোৎপন্ন হয় । রক্তালঙ্কার ধারণেও এই সমস্ত গুণ পরিলক্ষিত হয়, বিশেষতঃ রক্তালঙ্কার দ্বারা অসময়ে বিপদ হইতে ত্রাণ পাওয়া যায় ।

আদর্শে মুখাবলোকনম্ ।

আদর্শালোকনং প্রোক্তং মঙ্গল্যং কাস্তিকারকম্ ।

গোষ্ঠিকং বল্যমাযুষ্টিং পাপালক্ষী বিনাশনম্ ॥

ভাব—১ম ভাগ ।

ঈর্ষ্যে মুখ দর্শন মঙ্গলকর, কাস্তিকজনক, পুষ্টি ও বল-
কারক, আয়ুবর্দ্ধক এবং পাপ ও দুর্ভাগ্যবিনাশক ।

কেশ প্রসাধনম্ ।

কেশপাশে প্রকূৰ্ব্বীত প্রসাধন্য প্রসাধনম্ ।

কেশপ্রসাধনং কেশ্যং রজ্জ্বোজ্জ্বল্যপহম্ ॥

ভাব—১ম ভাগ ।

চিরুণী দ্বারা নিয়ত কেশসমূহ প্রসাধন করা (আচ-
ড়াইয়া ফেলা) কর্তব্য । তদ্বারা কেশস্থিত ধূলি, ক্রিমি
(উকুন) এবং মল দূরীভূত হওয়ায় কেশের শোভা বৃদ্ধি
পায় ও কেশ লম্বা হয় ।

উষ্ণীষ ধারণম্ ।

উষ্ণীষং কাস্তিকুং কেশ্যং রজ্জ্বোবাতককাপহম্ ।

লঘু তচ্ছস্ততে যস্মাদ্ গুরুপিত্তাক্ষিরোগকুং ॥

ভাব—১ম ভাগ ।

মস্তকে উষ্ণীষ (পাগড়ী, টুপী ইত্যাদি) ধারণ করিবে ।
উষ্ণীষ ধারণে কেশ ও কাস্তি বৃদ্ধি পায়, বাত ও কফের
প্রকোপ প্রশমিত হয় এবং মাথায় ধূলা পড়িতে পারে না ।
লঘু (হালকা) উষ্ণীষ ধারণ করা কর্তব্য । কেন না, গুরু

(ভারি) উষ্ণীষ ধারণে পিত্ত জন্ম রোগ এবং চক্ষু রোগ জন্মিয়া থাকে । § §

পাদত্রেধারণম্ ।

চক্ষুঃ স্পর্শনহিতং পাদয়ো ব্যাসনাপহম্ ।

বল্যং পরাক্রমশুখং বৃষ্যৎ পাদত্রেধারণম্ ॥

চ—স্ব—৫অ ।

পদদ্বয়ে জুতা ব্যবহার করিবে । তাহাতে চক্ষুর জ্যোতি, বল, বীৰ্য্য ও উৎসাহ বৃদ্ধি পায় । গমনে সুখ-বোধ হইয়া থাকে, এবং পদদ্বয়ে অভিঘাত জন্ম কোন প্রকার কষ্ট হয় না ।

ছত্রে ধারণম্ ।

ছত্রশ্চ ধারণং বর্ষাতপবাতরজ্ঞোহপহম্ ।

হিমব্রং হিতমক্লোশ্চ মাজল্যমপি কীর্তিতম্ ॥

ভাব—১ম ভাগ ।

§ § মন্তকে উষ্ণীষ ধারণের ব্যবস্থা আছে বটে, কিন্তু বঙ্গবাসী হিন্দুগণ মন্তকে টুপী কি পাগড়ী প্রভৃতি কোন প্রকার ভূষণ ব্যবহার করেন না । মন্তকের নাম উত্তমঙ্গ । দুঃখের বিবরণ, আমাদের সেই উত্তমঙ্গই উলঙ্গ । বঙ্গদেশীয় হিন্দু ভিন্ন ভূষণশূন্যমন্তক অল্প কোনও সভ্য জাতি আছে কিনা সন্দেহ । বাহা হিন্দু শাস্ত্রানুসন্ধানিত, বাহা সমস্ত সভ্যজাতি কর্তৃক ব্যবহৃত, তদনুসরণ করা প্রত্যেকেরই কর্তব্য ।

ছাত্তা ব্যবহারে বৃষ্টি, রৌদ্র, ধূলি, বাতাস ও হিম
হইতে শরীর রক্ষা পায় এবং চক্ষুর উপকার হইয়া থাকে ।
যাত্রাকালে ছাত্তা দর্শন শুভজনক ।

দণ্ড ধারণম্ ।

অলতঃ সম্প্রতিষ্ঠানং শত্রুগাঞ্চ নিহননম্ ।

অবষ্ঠন্তনমায়ুযুং ভরস্বং দণ্ডধারণম্ ॥

চ—সু—৫অ ।

গমনকালে লাঠি হাতে করিয়া গমন করিবে । লাঠি
পদাঙ্গলনে রক্ষা করে, দাঁড়াইতে সাহায্য করে এবং কুকুর
প্রভৃতির ভয় নিবারণ করে । লাঠি ভয়নাশক ও আয়ু-
বৃদ্ধিকারক । শত্রু নিপীড়নে লাঠি নিতান্ত প্রয়োজন ।

দিন চর্যাপ্রাচ্যে মধ্যাহ্ন কৃত্যম্ ।

আহারবিধিঃ ।

শরীরে জ্বরেতে নিত্যং বাহ্য নৃণাঞ্চতুর্বিধা ।

বুদ্ধীনাচ পিপাসাচ স্নানজাচ রতস্পৃহা ॥

ভোজনেচ্ছা বিধাতাং স্তাদঙ্গমর্দোরুচিঃ শ্রমঃ ।

তত্রা লোচনদৌর্বল্যং ধাতুপাকো বলক্ষয়ঃ ॥

ভাব—১ম ভাগ ।

মানব শরীরে স্বাভাবিক নিয়মে এই চারি প্রকার ইচ্ছা জন্মিয়া থাকে । যথা—আহারের ইচ্ছা, পান করিবার ইচ্ছা, নিদ্রা ও স্ত্রী সহবাসের ইচ্ছা । আহারের ইচ্ছা জন্মিলে যদি আহার করা না যায়, তাহা হইলে অঙ্গমর্দ, অরুচি, শ্রমবোধ, তন্দ্রা, চক্ষুর দুর্বলতা, বলক্ষয় ও ধাতুপাক লক্ষণ সমূহ (উৎসাহ হীনতা, ঘ্রানি ইত্যাদি) পরিলক্ষিত হইতে থাকে ।

আহারঃ প্রীণনঃ সন্তোষলব্ধেহধারণঃ ।

স্বত্যাযুঃ শক্তি-বর্গোজঃ সন্তোষোভাবিবর্জনঃ ॥

ভাব—১ম ভাগ ।

যথাবিধি আহারে—দেহ ধারণ করে, সন্তুষ্ট প্রীতি ও বল জন্মায় এবং স্মরণশক্তি, আয়ু, উৎসাহ, বর্ণ, ওজধাতু, জীবনীয়শক্তি ও শরীরের কাস্তি বৃদ্ধি করে ।

জীর্ণে হিতং মিতং চাস্তাৎ..... ।

বা—২—২ম ভাগ ।

মাত্রাশী স্তাৎ । আহারমাত্রা পুনরগ্নিবলাপেক্ষিনী ।
 যাবদ্ যস্তাশনমর্শিতমনুপহত্য প্রকৃতিং যথাকালংজরাং
 গচ্ছতি তাবদস্য মাত্রা প্রমাণং বেদিতব্যম্ভবতি ॥

চ—সূ—৫অ ।

ভুক্ত বস্তু সম্যক্ পরিপাক হইলে হিতকর দ্রব্য পরি-
 মিত মাত্রায় আহার করিবে । আহারের মাত্রা অগ্নির
 বলানুসারে নির্ধারণ করিবে । সকলের অগ্নিবল সমান
 নহে স্তূতরাং আহারের মাত্রাও নির্দেশ করিয়া দেওয়া
 অসম্ভব । যে ব্যক্তি যে পরিমাণ আহার করিয়া বিনা
 ক্লেশে যথা সময়ে পরিপাক ক্রুরিতে সমর্থ হয়, তাহাই
 তাহার আহারের পরিমিত মাত্রা জানিবে ।

উদগারগুক্তিরুৎসাহো বেগোৎসর্গো যথোচিতঃ ।

লঘুতা কুংপিপাসাচ জীর্ণাহারস্য লক্ষণম্ ॥

ভাব—১ম ভাগ ।

যদি বিশুদ্ধ উদগার (অল্প কি দুর্গন্ধাদি রহিত ঢেকুর)
 উঠে । যদি কার্য্যে উৎসাহ জন্মে ও যথোপযুক্ত বাহ্য
 প্রস্রাব হইয়া থাকে এবং শরীর হাল্কাবোধ ও ক্ষুধা
 পিপাসার উদ্বেক হয়, তাহা হইলে বুঝিবে আহার সম্যক্
 জীর্ণ হইয়াছে ।

বুভুক্ষিতো ন ঘোহশ্নাতি তন্ত্ৰাহারেঋনক্ষরাং ।

মন্দীভবতি কায়াগ্নি যথাগ্নি নিরিক্ষনঃ ॥

আহারঃ পচতি শিথী দোষানাহার বর্জিতঃ ।

দোষাণাং ক্ষয়ে চ ধাতুন্ প্রাণান্ ধাতুক্ষয়ে পচেৎ ॥

ভাব—১ম ভাগ ।

অগ্নিসন্দীপনকারী তৃণকাষ্ঠাদির অভাবে যেমন অগ্নি-
তেজ ক্রমশঃ মন্দীভূত হইতে থাকে, সেইরূপ ক্ষুধার্ত-
ব্যক্তি আহার না করিলে পাচকাগ্নিতেজ ও আহার্য্য
বস্তুর অভাবে ক্রমে মন্দীভূত হইয়া পড়ে ।

পাচকাগ্নি ভুক্তবস্তুর অভাবে যথাক্রমে কফাদিদোষ
ও রসরক্তাদি ধাতুকে পরিপাক পূর্বক জীবনীয় শক্তি
হ্রাস করিয়া ফেলে । অতএব আহারের ইচ্ছা হইলে
আহার করা একান্ত কর্তব্য ।

যামমধ্যে ন ভোক্তব্যং যামযুগ্মং ন লভব্রেৎ ।

যামমধ্যে রসোৎপত্তি যামযুগ্মাং বলক্ষয়ঃ ॥

ভাব—১ম ভাগ ।

সাধারণতঃ আহার জীর্ণ হইয়া রসোৎপত্তি হইতে এক
প্রহর সময়ের প্রয়োজন হয় । তাই একবার "আহার

করিয়া পুনরায় এক প্রহরের মধ্যে আহার করা ও দুই প্রহর অতিক্রম হইতে দেওয়া উচিত নহে ।

ভোজন কালঃ ।

সায়ং প্রাতর্মুখ্যানামশনং শ্রুতিবোধিতম্ ॥

ব্যাসসংহিতা ।

ক্ষুৎসম্ভবতি পক্ষেষু রসদোষমলেষু চ ।

কালে বা যদি বাকালে সোহন্নকাল উদাহৃতঃ ॥

ভাব—১ম ভাগ ।

প্রাতঃকালে ও সায়ংকালে এই দুইবার মাত্র আহার করিবে । রসাদি ধাতু, কফাদিদোষ ও মল সমূহ সম্যক পরিপাক পাইয়া যখনই ক্ষুধার উদ্রেক হয়, তখনই আহার করা কর্তব্য । (১)

(১) শাস্ত্রে দুই প্রকার বিধি আছে । যথা—সাধারণ ও বিশেষ । এস্থলে “সায়ং প্রাতরিত্যাদি” সাধারণ বিধি এবং “ক্ষুৎসম্ভবতীত্যাди” বিশেষ বিধি । দিনে একবার ও রাত্রিতে একবার আহার করিবে, ইহা সাধারণ বিধি কিন্তু যদি ভালরূপ ক্ষুধা হয় তবে যখন ক্ষুধা হইবে তখনই আহার করিবে, ইহা বিশেষ বিধি । “বিশেষেণাপি সামান্যং বাধ্যতে” এই শ্রুতি অনুসারে এইরূপ বিধানে কোন প্রকার দোষ পরিলক্ষিত হয় না । অথবা আহার দিনে একবার ও রাত্রিতে একবার করিবে । যদি কচিৎ জীর্ণ লক্ষণ প্রকাশ পাইয়া ইতোমধ্যেই ক্ষুধার সঞ্চার হয় তবে মুখ্য আহার (অন্নাদি) না করিয়া ফল, মূল, মিষ্ট প্রভৃতি গোণ আহারের (জল খাওয়ার) ব্যবস্থা করিবে; তাহা হইলে অনাহার জন্ত অঙ্গমর্দ প্রভৃতি লক্ষণ প্রকাশ পায় না । পক্ষান্তরে উভয় শ্লোকের সম্পূর্ণ সার্থকও থাকে ।

প্রাকভুক্তে ভবিষ্যন্তেহগ্নৌ দ্বিরন্নং ন সমাচরেৎ ।

পূর্বভুক্তে বিদগ্ধেহগ্নে ভুঞ্জানো হস্তি পাবকম্ ॥

সু—সু—৪৬অ ।

ভুক্তবস্তু পরিপাকান্তে অগ্নিতেজ সম্যক বৃদ্ধি না
পাইলে পুনর্ববার ভোজন করিবে না । আহাৰ্য্য বস্তু
নিঃশেষ পরিপাক হওয়ার পূর্বের ভোজন করিলে অগ্নি-
মান্দ্যাदि দোষ ঘটে ।

কৃত্বা সমমহোরাত্রং তেষু ভুঞ্জীত ভোজনম্ ।

ন প্রাপ্তাতীত কালস্থা হীনাধিকমথাপি বা ॥

অপ্রাপ্তকালে ভুঞ্জানো হসমর্থতমু নরঃ ।

তাংস্তান্ ব্যাধীনবাপ্নোতি মরণং বা নিষচ্ছতি ॥

অতীতকালে ভুঞ্জানো বায়ুনোপহতেহনলে ।

কৃচ্ছ্রাদ্বিপচ্যতে ভুক্তং দ্বিতীয়ঞ্চ ন কাজ্জতি ॥

হীনমাত্রমসন্তোষং কৰোতি চ বলকরম্ ।

আলস্তগৌরবাটোপসাদাংশ্চ কুরুতেহধিকম্ ॥

তস্মাৎ সুসংস্কৃতং যুক্ত্যা দোষ্টবরেঠৈ বিবৰ্জিতম্ ।

যথোক্তগুণসম্পন্নং উপসেবেত ভোজনম্ ॥

সু—সু—৪৬অ ।

দিন ও রাত্রিকে সমান ভাগে বিভক্ত করিয়া আহারের

কাল নির্ধারণ পূর্বক আহার করিবে (১)। আহার কাল উপনীত না হইতে অথবা আহার কালাতীতে আহাব করিবে না। যাহার যে পরিমাণ আহার উপযোগী তদপেক্ষা অল্প কি অধিক আহার করাও কর্তব্য নহে।

আহারের উপযুক্ত সময় না হইতে আহার করিলে বলহ্রাস পায় ও নানা প্রকার ব্যাধি জন্মে। কালাতীত-ভোজনে বায়ু কর্তৃক অগ্নিতেজ নষ্ট হয় স্ততরাং ভুক্ত বস্তু পরিপাক পায় না ও দ্বিতীয়বার খাইবার ইচ্ছা জন্মে না।

মাত্রাহীন আহারে সন্তোষ জন্মে না, অপিচ বল হ্রাস পায়। মাত্রাধিক আহারে আলস্য ও অগ্নির অবসন্নতা জন্মে। শরীরে ভারবোধ হয় এবং পেটে গুড় গুড় শব্দ করিতে থাকে। অতএব বিবেচনা পূর্বক উক্ত দোষ রহিত গুণকর অন্নাদি ভোজন করিবে।

(১) দিনের পরিমাণ বেশী হইলে—দিনে বেই সময়ে আহার করিবে, রাত্রিতে তদপেক্ষা পূর্ব সময়ে আহার করিবে এবং রাত্রির পরিমাণ বেশী হইলে রাত্রি অপেক্ষা দিনে সকালে আহার করিবে। যেমন গ্রীষ্মকালে দিনের পরিমাণ বেশী অতএব দিনে এক প্রহরের সময় আহার করিলে রাত্রিতে তিন কি চারিদণ্ডের সময় আহার করিবে এবং শীতকালে রাত্রির পরিমাণ বেশী অতএব তৎকালে রাত্রিতে এক প্রহরের সময় আহার করিলে দিনে তিন কি চারি দণ্ডের সময় আহার করা বিধেয়।

কুক্ষে ভাগদ্বয়ং ভোজ্যে তৃতীয়ে বারি পুরয়েৎ ।

বারোঃ সঞ্চারণার্থায় চতুর্থমবশেষয়েৎ ॥

ভাব—১ ভাগ ।

আমাশয়ের দুই ভাগ অন্নাদি ভোজ্য বস্তু দ্বারা ও এক ভাগ জলদ্বারা পূর্ণ করিয়া চতুর্থ ভাগ বায়ু সঞ্চারণের জন্য খালি রাখিবে ।

আপ্তাদ্বিত মসংকীর্ণং শুচি কার্ষাং মহানসম্ ।

অত্রাপ্তৈ শুর্গম্পন্ন মন্নং ভক্ষ্যন্ত সংকৃতম্ ॥

শুচৌ দেশে স্নসন্তপ্তং সমুপস্থাপয়েত্তিষক্ ॥

সু—সু—৪৬ অ ।

রন্ধন গৃহ প্রশস্ত ও পরিষ্কৃত হইবে । অন্ন, পিষ্টক ও ব্যঞ্জনাদি বিশুদ্ধ পাচক কর্তৃক প্রস্তুত হইলে দ্রব্যগুণজ্ঞ কবিরাজ পরীক্ষা পূর্বক পবিত্র ও গোপনীয় স্থানে স্থাপন করিবেন ।

ভোজন স্থানম্ ।

ভোক্তারং বিজনে রম্যে নিঃস্বাধে শুভে শুচৌ ।

স্বগন্ধিপুষ্পরচিত্তে সমে দেশেহথ ভোজয়েৎ ॥

বিশিষ্টমিষ্টসংস্কারৈঃ পট্টধারিষ্টৈরসাদিভিঃ ।

মনোজ্ঞং শুচি নাত্মাঞ্চ প্রত্যগ্রমশনং হিতম্ ॥

সু—সু—৪৬ অ ।

ভোজন কর্তাকে নির্জ্ঞানে, ক্রন্দন কি আর্তনাদ রহিত পবিত্র ও রমণীয় স্থানে, সুগন্ধি পুষ্প দ্বারা সজ্জিত সমতল-ভূমিতে ভোজন করিতে দিবে। আহাৰ্য্য বস্তু ভোজন কর্তার ইচ্ছানুরূপ প্রস্তুত করিবে। প্রীতিজনক, পবিত্র, ঈষৎ উষ্ণ ও সস্থপ্রস্তুত করা বস্তু অত্যন্ত হিতকর ।

সুখমুচ্চৈঃ সমাসীনঃ সমদেহোহন্নতৎপরঃ ।

কালে সান্ধ্যং লঘু স্নিগ্ধং ক্ষিপ্ৰমুষ্ণং দ্রবোত্তরম্ ॥

বুভুক্ষিতোহন্নমস্মীমাং মাত্রাবধিদিভাগমঃ ।

কালে ভুক্তং শ্লীর্ণয়তি সান্ধ্যামন্নং ন বাধতে ॥

লঘু শীঘ্রং ত্রজেৎ পাকং স্নিগ্ধোষ্ণং বলবহ্নিদম্ ॥

ক্ষিপ্ৰং ভুক্তং সমং পাকং ষাত্যদোষং দ্রবোত্তরম্ ॥

স্নিগ্ধং জীৰ্য্যতি মাত্রাবদ্ধাতুসাম্যং করোতি চ ॥

স্ব-স্ব-৪৬৪ ।

ভোজন কর্তা ভোজন বিষয়ে একাগ্রচিত্ত হইয়া পিড়িতে কিম্বা কুশাশনে উপবেশন পূর্বক স্থায় পাচকাগ্নির বলানুরূপ মাত্রা স্থির করিয়া ষণ্মাকালে, হিতকর, লঘু-পাক, স্নিগ্ধ, ঈষৎ উষ্ণ ও দ্রব প্রধান অম্মাদি সত্ত্বর আহাৰ করিবে। উপযুক্ত কালে ভোজন করিলে প্রীতি জন্মে। হিতকর অন্ন আহাৰে কোন প্রকার ব্যাধি জন্মে না।

লঘুপাক অন্ন ভোজনে ভুক্ত বস্তু শীঘ্র জীর্ণ হয়। স্নিগ্ধ অন্নে বল ও দীর্ঘ উষ্ণ অন্নে অগ্নি বৃদ্ধি করে। শীঘ্র ভোজনে ভুক্ত বস্তু সমভাবে পরিপাক পায়। দ্রব প্রধান অন্নাহারে বাতপিত্তকফের সমতা সম্পাদন করে এবং মাত্রানুযায়ী আহার সুখে জীর্ণ হয় ও রসাদি ধাতু সাম্য রাখে।

অতিদ্রতাণী আহারগুণদোষান্বিন্দতি ।

উৎস্নুহত্যন্নমপ্নাতি ক্ষুদ্দ্রেদ্বানবস্থিতঃ ॥

বিলম্বিতস্ত ভুজ্ঞানো ন তৃপ্তিমধিগচ্ছতি ।

শ্বাদবহুপি শীতত্বাৎ বাতি ভক্তমহন্ততাম্ ॥

জল্পতো হসতশ্চাপি ভুজ্ঞানশূন্যচেতসঃ ।

ত এব দোষা মন্তব্যে যে বিলম্বিতভোজনে ॥

অরুণদন্ত ধূত খরনাদ বচনম্ ।

অত্যন্ত দ্রুত ভোজনে আহারের দোষ গুণ বিবেচনা করিতে পারা যায় না, ভুক্ত দ্রব্য উর্দ্ধমুখে উঠে এবং বমন হইয়া ভুক্ত বস্তু উঠিয়া যায়, অতএব অত্যন্ত তাড়াতাড়ি ভোজন করা কর্তব্য নহে।

অত্যন্ত ধীরে ধীরে ভোজন করাও অনুচিত। কেন না, বিলম্বিত ভোজনে তৃপ্তি হয় না, অত্যন্ত সুস্বাদু অন্নাদিও শীতল হইয়া যাওয়ায় হৃদয়ের অপ্রীতিকর হয়।

আহার করিতে বসিয়া গল্প করা, হাস্য করা কি অন্য-মনস্ক হওয়া কর্তব্য নহে। তাহা হইলে অতিবিলম্বিত ভোজনজনিত দোষ ঘটিয়া থাকে। অতএব কথা না বলিয়া, না হাসিয়া, নিবিষ্টচিত্তে আহারের দোষগুণ পর্যালোচনা-পূর্বক আহার করিবে।

বীৰ্য্যাবিরুদ্ধ মশীয়াং। অবিরুদ্ধবীৰ্য্যমশ্নং হি ন বিরুদ্ধ-বীৰ্য্যাহারজৈর্জ্বিকটৈর ব্রহ্মপুণ্ড্রজ্যতে। আত্মানমভিসমীক্ষ্য ভূয়ীত সম্যক্। ইদং মনোপশেতে ইদং নোপশেতে ইতি।

চ—বি—১অ।

পরস্পর অবিরুদ্ধবীৰ্য্য (১) দ্রব্য আহার করিবে। তাহা হইলে বিরুদ্ধ বীৰ্য্য দ্রব্য আহারজনিত ব্যাধিসমূহ (কুষ্ঠ, অন্ধ, বিসর্প ইত্যাদি) আক্রমণ করিতে পারে না।

এই বস্তু আমার উপকারী, এই বস্তু আমার অপকারী ইত্যাদি নিজের হিতাহিত চিন্তা করিয়া ভোজন করিবে।

নারহুপাণি নান্নাতো নোপহতবাসা নাক্ষপিত্বা নাহুত্বা দেবভাত্যো নিক্লপ্য পিতৃভ্যো নাদত্বা গুরুভ্যো নাতীর্থভ্যো নোপাসিতেভ্যো নাণ্যুগাংকো নামালী নাপ্রকালিতপাণিপাদবঃ

(১) যে বস্তু দ্রব্য সংযোগ কি সংস্কারভেদে অপকারী নহে সেগুলিকে অবিরুদ্ধ বীৰ্য্য কহে।

দনো নাশুকযুখো নোদঘ্রখো ন বিমানাত্তাশিষ্টাশ্চিকুধিত-
পরিচরো ন পাজীৰ্ষমেধ্যাস্থ নাদেশে'নাকালে নাকৌর্গে নাদত্বা-
গ্রামঘয়ে নাপ্রেক্ষিতং প্রোক্শণোদকৈ ন' মত্শৈরনভিমস্ত্রিতং
ন কুংসয়ন ন কুংসিতং ন প্রতিকুলোপহিতমন্নমাদদীত ।

চ—স্ব—চ অ ।

হস্তে রত্নধারণ না করিয়া, স্নান না করিয়া, পরিধেয়
বাসিবস্ত্র পরিত্যাগ না করিয়া, ইষ্টমন্ত্র না জপিয়া, দেবতা
উদ্দেশে হোম না করিয়া, পিতৃলোককে তর্পণাদি দ্বারা
এবং গুরু, অতিথি ও প্রার্থিতকে আহাৰ্যাদি প্রদানে পরি-
তৃপ্ত না করিয়া, সৌগন্ধদ্রব্যআলেপন ও পুষ্পমালা ধারণ
না করিয়া, হাত, পা ও মুখ না ধুইয়া, ঘৃত ও সৈন্ধবাদি
জিহ্বায় ত্রক্ষণ পূর্বক মুখ শোধন না করিয়া, উত্তরমুখ
বসিয়া, অভিমানী, অভক্ত, অশিষ্ট, অশুচি কি ক্ষুধার্ত
পরিচারক নিকটে রাখিয়া, অপবিত্রপাত্রে, কুস্থানে, অকালে,
লোকপূর্ণ গৃহে, অগ্রে কিঞ্চিৎ অগ্নিতে প্রক্ষেপ না করিয়া
উৎসর্গোপযোগী জলদ্বারা উৎসর্গ না করিয়া, নিন্দিত কি
শত্রু প্রদত্ত অন্ন জানিয়া এবং অন্নের নিন্দা করিতে
করিতে আহার করিবে না ।

ন পৰ্য্যাসিতমনাত্ৰ মাংসহরিতকণ্ডুশাকফলভক্ষ্যেভ্যঃ ।

নাশেষভুক্ত স্যাদনাত্ৰ দধিমধুলবণশকুস্পিভ্যঃ ॥

চ—সু—৮অ ।

মাংস, সজিনা, শুকশাক, ফল, এবং চিপিটকাদি ভিন্ন অন্য কোন প্রকার দ্রব্য বাসি ব্যবহার করিবে না । ভোজন পাত্রে কিঞ্চিৎ অবশেষ রাখিয়া ভোজন করা কর্তব্য । কিন্তু দধি, মধু, লবণ, ছাতু ও ঘৃত নিঃশেষ ভোজন করিবে কখনও অবশেষ রাখিবে না ।

পিতৃমাতৃসুহৃদ্বৈদ্যপাকক্লং হংসবহিণাম্ ।

সারসস্য চকোরস্য ভোজনে দৃষ্টি রুত্তমা ॥

দীন হীন ক্ষুধার্তানাং পাপপাষণ্ডরোগিণাম্ ।

কুকুটাদি শুনো দৃষ্টি ভোজনে নৈব শোভনা ॥

ভাব—১ম ভাগ ।

ভোজনকালে—পিতা, মাতা, আত্মীয়, বৈদ্য, পাচক, হংস, ময়ূর, সারস ও চকোর প্রভৃতির দৃষ্টি মঙ্গলজনক । এবং দীনহীন, ক্ষুধার্ত, পাপী, পাষণ্ড, রোগী, কুকুট ও ককুর প্রভৃতির দৃষ্টি অশুভপ্রদ ।

পাত্ৰাণি ।

যুতং কাৰ্ফায়ে দেয়ং পেয়া দেয়া তু'রাজতে ।

ফলানি সৰ্বভক্ষ্যাংশ্চ প্রদত্তা দৈদলেষু চ ॥

পরিশুদ্ধ প্রদিক্কাণি সৌবর্ণেষু প্রকল্পয়েৎ ।

প্রদ্রবাণি রসাংশৈশ্চ রাজতেষুপহারয়েৎ ॥

দদ্যা তাত্রময়ে পাত্রে স্নশীতং স্নশুতং পরঃ ।

পানীয়ং পানকং মদ্যং মৃগ্নয়েষু প্রদাপয়েৎ ॥

কাচক্ষটিকপাত্রেষু শীতলেষু শুভেষু চ ।

দদ্যা দৈদূর্য্যপাত্রেষু রাগষাড়বসট্টকান্ ॥

সু—সু—৪৬ অ ।

ভোজন কালে যে যে দ্রব্য যে যে পাত্রে করিয়া দেওয়া উচিত তাহা বলা যাইতেছে । যথা—যুত কৃষ্ণ-লৌহপাত্রে, পেয়া রৌপ্যপাত্রে, ফল এবং মূলাদি ভক্ষ্য-দ্রব্য বাঁশ কি বেত্র নির্মিতপাত্রে, পরিশুদ্ধ দ্রব্য ও লেহাদি সূবর্ণপাত্রে, মৎস্য ও মাংস রস রজতপাত্রে, জ্বাল দেওয়া স্নশীতলদুগ্ধ তাত্রপাত্রে (১), জল, পানক (পানা) ও

(১) “তাত্রপাত্রে পরঃ পানমুচ্ছিষ্টে যুতভোজনম্ । দুগ্ধং লবণসংযুক্তং সদ্যো গোমাংস ভক্ষণম্ ॥” এই কৰ্ম্মলোচনোক্তবচনে তাত্রপাত্রে দুগ্ধপান নিষেধ আছে স্নতরাং এস্থলে তাত্রপাত্রে দুগ্ধপানের বিধি কিরূপে সঙ্গত হইতে পারে ? অনেকে এই প্রকার আপত্তি করিতে পারেন । তাহার যীমাংসা এই—যে দুগ্ধ হইতে সার ভাগ উত্তোলন করা হইয়াছে, তাহাই তাত্রপাত্রে

মণ্ড কাচপাত্রে, স্ফটিকপাত্রে কিম্বা মুগ্ধয় পাত্রে (২) দিবে
এবং রাগ (৩) ষাড়ব (৪) ও সটুকাদি (৫) বৈদূর্য্যামণি
নির্ম্মিত পাত্রে দেওয়া কৰ্ত্তব্য ।

দোষদৃষ্টিদং পথ্যং হৈমং ভোজনভোজনম্
রৌপ্যং ভুবতি চক্ষুঃ পিত্তহং কফবাতকৃৎ ॥
কাংস্যং বুদ্ধি প্রদং রুচ্যং রক্তপিত্ত প্রসাদনম্ ।
পৈত্তলং বাতকৃৎ রক্তমুষ্ণক্রিমিকফ প্রণুৎ ॥
আয়সে কাচপাত্রে চ ভোজনং সিদ্ধিকারকম্ ।
শোধ.পাণ্ডুরং বলাং কামলাপহমুত্তমম্ ॥
শৈলেশ্বর মুগ্ধয়ে পাত্রে ভোজনং শ্রীনিবারণম্ ।
দারুদ্রবে বিশেষেণ রুচিদং শ্লেষ্মকারি তু ॥
পাত্রং পত্রময়ং রুচ্যং দীপনং বিষপীপহুৎ ॥

ভাব—১ন ভাগ ।

স্বর্ণপাত্রে ভোজন—ত্রিদোষ নাশক, দৃষ্টিশক্তি বৰ্দ্ধক
ও স্রোত শোধক । রৌপ্যপাত্রে ভোজন—চক্ষুর হিতকর,

পান করিতে নিবেদ্য আছে, কিন্তু সসার (যে দুগ্ধ হইতে মাখন হোলা হয়
নাই) দুগ্ধ সম্বন্ধে নিবেদ্য নহে । স্মৃতিতেও অমুদৃতসারদুগ্ধপানে তাত্রপাত্রে
ব্যবহা আছে । যথা—“পয়ো হমুদৃতসারক তাত্রপাত্রে নিবোক্তয়েৎ ॥”

(২) ভাস্ক পানই জলপাত্র মধ্যে উৎকৃষ্ট । যথা—“জলপাত্রস্ত তাত্রস্ত তদ-
ভাবে নৃণোহিতব্রিত্যঃ” ভাব প্রকাশঃ ।

(৩৪.৫) হিন্দুধর্ম্ম প্রভৃতি সকলে ব্যবহৃত খাদ্য বিশেষ ।

পিত্তনাশক ও কফ বাতজনক । কাংশ্রপাত্রে ভোজন—
বুদ্ধি বৃদ্ধিকর, রুচিপ্রদ এবং রক্ত ও পিত্তের বর্দ্ধক ।
পিত্তলপাত্রে ভোজন—রূক্ষ ও উষ্ণগুণ বর্দ্ধক, ত্রিমি ও
কফনাশক । লৌহপাত্রে এবং কাচপাত্রে ভোজন—শোথ,
পাণ্ডু ও কামলা নাশক, বলকারক ও মন্বলপ্রদ । পাথর
এবং মৃগয় পাত্রে ভোজন—কাস্তিনাশক । কাষ্ঠপাত্রে
ভোজন—রুচিকাবক ও কফজনক । কদলী প্রভৃতি বৃক্ষ-
পাত্রে ভোজন—রুচিজনক, অগ্নি প্রদীপক এবং বিষদোষ
ও পাপনাশক ।

[গুণ পর্যালোচনায় দেখা যায়, স্বর্ণপাত্র ও কদল্যাদি
বৃক্ষ পত্রই ভোজন পাত্রের মধ্যে উৎকৃষ্ট এবং পাথর কি
মৃগয় পাত্র সর্ববাপেক্ষা নিকৃষ্ট । অপর পাত্রগুলি মধ্যম ।]

ভোজ্য স্থাপন বিধিঃ ।

পুরস্তাধিমলে পাত্রে সুবিস্তীর্ণে মনোরমে ।

সুদঃ স্থপোদনং দস্তাং প্রলেহাংশ্চ সুসংকৃতান্ ॥

ফলানি সর্বভক্ষ্যাংশ্চ পরিগুহ্যাণি যানিচ ।

তানি দক্ষিণপার্শ্বেতু ভুজ্জানন্তোপকরয়েৎ ॥

প্রদ্রবাণি রসাংশৈশ্চব পানীয়ং পানকং পয়ঃ ।

খড়ান্ ঘৃষাংশ্চ পেয়াংশ্চ সব্যো পার্শ্বে প্রদাপয়েৎ ॥

সৰ্ম্মান্ গুড়বিকারাংশ্চ রাগষাড়বসট্টকান্ ।

পূরন্তাং স্থাপয়েৎ প্রাক্জে দ্বয়োরপি চ মধ্যতঃ ॥

এবং বিজ্ঞায় মতিমান্ ভোজনস্থোপকল্পয়েৎ ॥

সু—সু—৪৬অ ।

পাচক, ভোজনকর্তার সম্মুখে বিস্তীর্ণ ও মনোরম ভোজনপাত্রে করিয়া ডাইল তরকারি প্রভৃতি ব্যঞ্জন, প্রলেহ (চাটনি) ও অন্ন আনিয়া দিবে । ফল, মূল, মুড়ি, চিড়ে প্রভৃতি ভোজন কর্তার দক্ষিণপার্শ্বে, মাংসরস, জল, পানা, দুগ্ধ, পেয়া ও খড়যুষ (এক প্রকার খাত্ত বিশেষ) প্রভৃতি বামপার্শ্বে এবং মিশ্রি, চিনি, সন্দেশ প্রভৃতি গুড় বিকৃতি ও রাগ, ষাড়ব, সট্টকাদি দ্রব্য, বাম ও দক্ষিণ পার্শ্বেস্থিতদ্রব্যগুলির মধ্যভাগে, ভোজনার্থে স্থাপন করিবে । অতঃপর বুদ্ধিমান্ ভোজন কর্তা ভোজনারম্ভ করিবে ।

ভোজন ক্রমঃ ।

আদৌ ফলানি কুঞ্জীত দাড়িমাদীনি বুদ্ধিমান্ ।

ততঃ পেয়াং স্ততো ভোজ্যান্ ভক্ষ্যাংশ্চিত্রাংস্ততঃ পরম্ ॥

মৃগাল বিশ শালুক কন্দেক্ষু প্রভৃতীনি চ ।

পূৰ্ক্ষং যোজ্যানি ভিষজ্ঞা নতু ভুক্তে কথঞ্চন ॥

সু—সু—৪৬অ ।

দাড়িমাди ফল, মৃগাল, বিশ (পদ্মের মূলা), শালুক (উৎপল মূল), কন্দ (লাল কি সাদা আলু, শাঁখ আলু, কেশুর ইত্যাদি), ইক্ষু প্রভৃতি প্রথমে ভোজন করিবে । তারপর পেয়া (বেল পানা ইত্যাদি), তারপর ভোজ্য (অন্নাদি), তারপর ভক্ষ্য (পিষ্টকাদি) এবং তারপর অন্যান্য নানাবিধ দ্রব্যাদি আহার করিবে ।

স্বতপূৰ্ক্ষং সমশ্নীয়াৎ কঠিনং প্রাক্ ততো মৃদু ।

অন্তে পুনর্দ্রব্যাশী তু বলারোগ্যং ন মুঞ্চতি ॥

ভাব—১ম ভাগ ।

প্রথমে স্বত সংযুক্ত অন্ন আহার করিবে । তারপর কঠিন দ্রব্য (মাংসাদি), তারপর মৃদু (ডাইল প্রভৃতি), শেষে দ্রব দ্রব্য (দুগ্ধাদি) আহার করিবে । এই প্রকার আহারে বলবৃদ্ধি হয় ও শরীর সুস্থ থাকে ।

পূৰ্ক্ষং মধুরমশ্নীয়াৎ মধ্যেহন্ন লবণৌ রসৌ ।

পশ্চাচ্ছেদ্যান্ রসান্ বৈজ্ঞো ভোজনেষবচারয়েৎ ॥

সু—সু—৪৬অ ।

আহারের প্রথমভাগে মুধুররসবিশিষ্টদ্রব্য, মধ্য-
ভাগে অম্ল ও লবণরসবিশিষ্টদ্রব্য এবং শেষভাগে কটু,
তিক্ত কি কষায় রস বিশিষ্ট দ্রব্য ভোজন করা বিধেয়।

ন চৈকরসসেবায়াং প্রসজ্যেত কদাচন।

শাকাবরাগভূমিষ্ঠ মল্লঞ্চ ন সমাচরেৎ ॥

একৈকশঃ সমস্তান্ বা নাপ্যগ্নীয়াদ্রসান্ সদা ॥

সু—সু—৪৬ম।

এক রসের দ্রব্য, শাক, গুণহীনঅম্ল (রক্তশালি ষষ্টি-
কাদি ভিন্ন অম্ল) ও অম্লরস অত্যন্ত ব্যবহার করিবে না।

প্রত্যহ এক রসের অথবা সমস্ত রসের দ্রব্য আহার
করিবে না। অর্থাৎ প্রত্যহ এক রকম আহার করিবে না
এবং একদিন যথাসম্ভব তিন কি চারি রসের দ্রব্য ভোজন
করিবে।

ভোজনাদৌ সদাপথ্যং লবণাদ্রকভক্ষণম্।

অগ্নিসন্দীপনং রুচ্যং জিহ্বাকণ্ঠবিশোধনম্ ॥

ভাব—১ম ভাগ।

ভোজন কামখ্যাম তুচ্ছ্য সাদা ও সৈন্ধবলবণ চর্বণ
করিয়া খাইবে, তাহাতে অগ্নির তেজ বৃদ্ধি হয়, মুখে রুচি
হয় এবং জিহ্বা ও কণ্ঠ বিশোধিত হয়।

গুরুপিষ্টময়ং দ্রব্যং তণ্ডুলান্ শৃথুকানপি ।

ন জাতু ভুক্তবান্ খাদেৎ মাত্রাং খাদেদুভুক্তিতঃ ॥

চ—সূ—৫অ ।

পিষ্টকাদি গুরুপাক দ্রব্য এবং চিপিটকাদি (চিড়ে, চাউলভাজা ইত্যাদি) আহারান্তে খাওয়া উচিত নহে ।

ক্ষুধার সময় পরিমিত মাত্রায় খাওয়া বিধেয় ।

সৌমনস্যং বলং পুষ্টিমুৎসাহং বৃদ্ধিমাযুষঃ ।

স্বাচ্ছ সঞ্জনয়ত্যন্ন মস্বাচ্ছ চ বিপর্যায়ম্ ॥

ভুক্ত্বা চ যৎ প্রার্থয়তে ভূয়স্তৎ স্বাচ্ছ ভোজনম্ ॥

সূ—সূ—৪৬অ ।

স্বাস্থ্য অন্ন ভোজনে মনে হর্ষ জন্মে, শরীর পুষ্ট হয়, বল, উৎসাহ ও আয়ু বৃদ্ধি পায় । অস্বাচ্ছঅন্নভোজনে ইহার বিপরীত ফল হয় । যে অন্ন একবার ভোজন করিলে পুনর্ব্বার ভোজনেচ্ছা জন্মে তাহাকেই স্বাচ্ছ অন্ন বলা যায় ।

পরিত্যজ্যাম্ম ।

অচোকং ছষ্টমুচ্ছিষ্টং পাষাণতৃণলোষ্ট্রবৎ ।

চিরসিদ্ধং স্থিরং শীতমন্নমুষ্ণীকৃতং পুনঃ ॥

অশাস্ত মূপদগ্ধঞ্চ তথা স্বাহু ন লক্ষ্যতে ।

দ্বিষ্টং ব্যাধিতমস্বাহু পুতি চান্নং বিবৰ্জয়েৎ ॥

সু—সু—৪৬ম ।

যে অন্ন অপবিত্র, নথ কেলাদি দূষিত ও (ভোজনাবশেষ), যে অন্ন বিনশ্বে সিদ্ধ হইয়াছে, যে অন্ন সিদ্ধ হয় নাই, যে অন্ন অত্যন্ত শীতল হইয়াছে, যে অন্ন শীতল হওয়ায় পুনরায় উষ্ণ করা গিয়াছে, যে অন্ন পাককালে উথলিয়া পড়িয়াছে, যে অন্ন পোড়া গিয়াছে, যে অন্ন বিরস, অপ্রীতিকর, বাসি কি পঁচা এইরূপ অন্ন কখনও ভোজন করিবে না । অপিচ পাষণ, তৃণ ও কৰ্দমবৎ পরিত্যাগ করিবে ।

অত্যাফারং বলং হস্তি শীতং শুষ্কঞ্চ দুৰ্জ্জরম্ ।

অতিক্রিয়ং মানিকরং যুক্তিযুক্তং হি ভোজনম্ ॥

স্বতঃ তৈলঞ্চ পানীয়ং কষায়ং ব্যঞ্জনাদিকম্ ।

পক্তুঃ শীতীকৃতং চোক্ষং তৎসৰ্ব্বং স্যাধিবোপম্ ॥

ভাব—১ম ভাগ ।

অত্যন্ত উষ্ণ অন্ন ভোজনে বল হ্রাস পায় । অত্যন্ত শীতল ও শুষ্ক অন্ন সহজে পরিপাক পায় না । আদ্র অন্ন মানি কর । এই সমস্ত দোষ বর্জিত অন্ন আহার করিবে ।

ঘৃত, তৈল, জল, কষায় (পাঁচনাদি ক্কাথ) ও ব্যঞ্জন
প্রভৃতি শীতল হইয়া গেলে পুনর্ব্বার উষ্ণ করিয়া ব্যবহার
করিবে না । তাহাতে বিষদোষ জন্মিয়া থাকে ।

মন্দানলো নরো দ্রব্যং মাত্রা গুরু বিবর্জ্জয়েৎ ।

স্বভাবতশ্চ গুরু যৎ তথা সংস্কারতো গুরু ॥

মাত্রা গুরুস্ত মুলাদি মাষাদিঃ প্রকৃতে গুরুঃ ।

সংস্কার গুরু পিষ্টাঙ্গং প্রোক্তমিত্যুপলক্ষণম্ ॥ ভাব—১ ভাগ ।

অগ্নিমান্দ্যরোগী মাত্রা গুরুদ্রব্য (পরিমাণে বেশি),
স্বাভাবিক গুরুগুণবিশিষ্ট দ্রব্য এবং সংস্কার গুরু (পাক
প্রণালী ভেদে গুরু গুণযুক্ত) দ্রব্য ভোজন করিবে না ।

মুগ প্রভৃতি লঘুগুণবিশিষ্ট দ্রব্যও বেশী পরিমাণ
ভোজন করিলে পরিপাক পায় না, ইহাকে মাত্রা গুরু
বলে । কতকগুলি দ্রব্য স্বভাবতঃই বিলম্বে পরিপাক হয়,
তাহাদিগকে প্রকৃতি গুরু কহে, যেমন মাষকলাই প্রভৃতি ।
কতকগুলি দ্রব্য পাকপ্রণালী ভেদে গুরুগুণপ্রাপ্ত হয়,
তাহাদিগকে সংস্কারগুরু কহে, যেমন পিষ্টকাদি ।

আহারঃ ষড়্ বিধঃ চূষ্যঃ পেয়ঃ লেহাস্তথৈব চ ।

ভোজ্যং ভক্ষ্য স্তথা চর্ক্যং গুরু বিদ্যাৎ যথোক্তরম্ ॥

ভাব—১ ভাগ ।

আহার ছয় প্রকার । যথা—চুষ্য (যাহা চুষিয়া খাওয়া হয় যেমন ইক্ষু, দাড়িম প্রভৃতি), পেয় (যাহা পান করিয়া খাওয়া হয় যেমন জল, দুগ্ধ প্রভৃতি), লেহ্য (যাহা জিহ্বা দ্বারা চাটিয়া খাওয়া হয় যেমন রসলা, গাঢ়-দধি প্রভৃতি), ভোজ্য (অন্ন, বাঞ্জন প্রভৃতি), তক্ষ্য (লাড়ু, পিষ্টক প্রভৃতি), চর্ব্য (যাহা চিবাইয়া খাওয়া হয় যেমন চিড়া, মুড়ি প্রভৃতি) ইহাদের মধ্যে উত্তরোত্তর গুরুপাক বলিয়া জানিবে । যথা—চুষ্য অপেক্ষা পেয় গুরুপাক, পেয় অপেক্ষা লেহ্য, লেহ্য অপেক্ষা ভোজ্য, ভোজ্য অপেক্ষা তক্ষ্য, তক্ষ্য অপেক্ষা চর্ব্য গুরুপাক ।

বল্লরং শুকশাকানি শালুকানি বিসানি চ ।

নাভ্যসেদ্যোরবাৎ মাংসং কৃশং নৈবোপযোজয়েৎ ॥

কুর্চিকাংশ কিলটাংশ শৌকরং ব্যব্যমামিষম্ ।

যৎস্যান্ দধি চ মাষাংশ যবকাংশ ন প্লিলঙ্ঘেৎ ॥

চ—সু—৫ অ ।

শুকমাংস, শুকশাক, শালুক, মৃগাল, কৃশ জন্তুর মাংস, শূকর মাংস, গোমাংস, মৎস্য, মাষকলাই, কুর্চিকা (১),

(১) দধাচ সহ যৎ পকং কীরং সা দধি কুর্চিকা । তত্রৈণ পকং যৎ কীরং সা ত্রয়েৎ তত্র কুর্চিকা । ভরত ।

দধি সহ দুগ্ধ একত্রে জ্বাল দিয়া যম বে বস্ত্র প্রস্তুত হয়, তাহাকে দধি

কিলাট (২), দধি ও যবক নামক শালি তণ্ডুলের অন্ন
প্রভৃতি নিত্য আহারের অভ্যাস করিবে না ।

যষ্টিকান্ শালিমুদ্রাংশ্চ সৈন্ধবামলকে যবান্ ।

আন্তরীক্ষং পয়ঃ সর্পি কঁজলং মধু চাভ্যসেৎ ॥

তচ্চ নিত্যং প্রযুক্ত্বোত স্বাস্থ্যং যেনামুবর্ততে ।

অজ্ঞাতানাং বিকারাণা মনুংপত্তিকরঞ্চ যৎ ॥ চ—মু—৫ অ ।

যষ্টিক (যেটে) ও রক্ত শালির অন্ন, মুগ ডাইল,
সৈন্ধব লবণ, আমলকী, যব, বৃষ্টির জল, দুগ্ধ, ঘৃত, জাঙ্গল
পশুর (হরিণাদির) মাংস ও মধু নিত্য ব্যবহারের অভ্যাস
করিবে ।

এতদ্ব্যতীত যে সমস্ত দ্রব্য ব্যবহারে শরীর সুস্থ থাকে
ও যে সমস্ত বস্তুতে কোন প্রকার রোগ জন্মায় না তাহাই
সতত ব্যবহার করিবে ।

ইহ খলু যস্মাদ্‌ব্যাণি স্বভাবতঃ সংযোগশ্চৈকান্তহিতান্যেকা-
স্তাহিতানি হিতাহিতানিচ ভবন্তি । তত্র একান্তহিতানি জাতি-

কুর্চিকা এবং ঐরূপ তত্র সহ দুগ্ধ জ্বাল দিয়া যে বস্তু প্রস্তুত হয়, তাহাকে
তত্র কুর্চিকা কহে ।

(২) বষ্ট দুগ্ধস্য পকন্য পিণ্ডঃ প্রোক্তঃ কিলাটকঃ ।

ভাব—২য় ভাগ ।

বষ্ট দুগ্ধকে জ্বাল দিলে যে পিণ্ডাকার এক প্রকার পদার্থ দুগ্ধ হইতে
পৃথক্ হইয়া পড়ে তাহাকে কিলাট কহে ।

সাম্রাণ্ড সলিলস্বতঃস্ফোদনপ্রভৃতীনি । একান্তাহিতানি দহনপচন-
মারগাদিষু প্রবৃত্তাগ্নিকারবিষাদোনি । সংযোগাদপরাণি বিষতুল্যাণি
ভবন্তি । হিতাহিতানি তু যদ্বায়োঃ পথ্যং তৎ পিত্তস্যাপথ্যমিতি ।
স্ব-স্ব-২০ অ ।

কতকগুলি দ্রব্য স্বভাবতঃই হিতকারী, কতকগুলি
অহিতকারী এবং কতকগুলি হিতাহিতকারী । আবার
কতকগুলি দ্রব্য সংযোগ ভেদে বিষতুল্য হইয়া থাকে ।
স্বভাবতঃ হিতকারী দ্রব্য যথা—জল, ঘৃত, দুগ্ধ ও অন্ন
প্রভৃতি । স্বভাবতঃ অহিতকারী দ্রব্য যথা—অগ্নি, ক্ষার
ও বিষ প্রভৃতি । এতদ্ভিন্ন দ্রব্যগুলি হিতাহিতকারী অর্থাৎ
কোনটী বাতের পথ্য পিষ্টের অপথ্য, কোনটী পিষ্টের পথ্য,
কফের অপথ্য ইত্যাদি ।

সংযোগ বিরুদ্ধানি ।

নমঃস্যান্ পয়সা সহাভাবহরেহভয়ং হেতুশ্চক্ষুরং মধুর
বিপাকান্নহাভিষান্দি শীতোষ্ণবাহিরুদ্ধবীৰ্য্যং বিরুদ্ধবীৰ্য্যদ্বাচ্ছোণিত
প্রদূষণান্ন মহাভিষান্দিদ্বাষ্ট্যার্মোপয়োধ্যায় চ । চ-স্ব-২৬ অ ।

[নিত্য ব্যবহার্য্য দ্রব্যগুলির মধ্যে যে সমস্ত দ্রব্য পর-
স্পর সংযোগে বিষতুল্য হয় । তাহা ক্রমে বলা যাই-
তেছে ।]

দিনচর্যাধায়ঃ ।

মৎস্ত ও দুগ্ধ একত্র ভক্ষণ করিবে না । কেন না, উভয়ই মধুর রস ও মধুর বিপাক হেতু অত্যন্ত অভিষ্মন্দি (স্রোত রোধক) এবং দুগ্ধ শীতবীৰ্য্য ও মৎস্ত উষ্ণবীৰ্য্য হেতু পরস্পর বিরুদ্ধবীৰ্য্য । এই বিরুদ্ধবীৰ্য্য প্রযুক্ত শরীরের রক্ত দূষিত করে এবং অত্যন্ত অভিষ্মন্দি বিধায় রসাদি গমনাগমনের পথ রোধ করে । সুতরাং মৎস্ত ও দুগ্ধ একযোগে ভক্ষণ করা কর্তব্য নহে ।

গ্রাম্যানুপৌদকপিণিতানি মধুতিলগুড়পয়োগ্যমামলকবিসৈর্ষি-
রূঢ়ধাতৈশ্চ নৈকগা অদ্যাৎ । তন্মূলঞ্চ বাধিৰ্যাক্ষ্যবেপথুজাড্য-
বিকলমুক্ততা-মৈন্নিগ্যমথবা মরণমাপ্নোতি ।

চ—২—২৬ অ ।

গ্রাম্য (ছাগ, মেঘ প্রভৃতি) পশুর মাংস, আনুপ (শূকর, মহিষ প্রভৃতি) পশুর মাংস এবং ওঁদক (হাঙ্গর কচ্ছপ প্রভৃতি) মাংস—মধু, তিল, গুড়, দুগ্ধ, মাষকলাই, মূলা, মৃগাল ও অকুরিতধাতুতণুল প্রভৃতির সহিত একত্র ভোজন করিবে না । কেন না মাংসাদির সহিত মধু তিলাদি প্রত্যেক দ্রব্যই সংযোগবিরুদ্ধ । এইরূপ সংযোগ-বিরুদ্ধ দ্রব্যভোজনে—বধিরতা, অন্ধত্ব, কম্প, জড়তা, অঙ্গের বিকলতা, মুকত্ব ও মিনিগতা (অস্পষ্ট কথা বলা)

প্রভৃতি রোগ জন্মিতে, পারে, এমন কি ইহাতে মরণ পর্য্যন্তও ঘটিতে পারে ।

আম্রাতক-মাতুলঙ্গ-লকুচ-করমর্দ-মোচ-দন্তশঠ-বদর-কোশাম্র-
ভব্য-জাম্বব-কপিথ-তিস্তিড়ীক-পারাবতাকোট-গনস-নারিকেল-দাড়ি-
মামলকান্যেবজ্জকরাণি চান্যানি সর্বং চান্নং দ্রব মদ্রবঞ্চ পয়সা
সহ বিরুদ্ধম্ ॥ চ—সু—২৬ অ ।

বল্লীফল-কবক-করীরাশ্লফল-লবণ-কুলথ-পিণ্যাক-দধি-তৈল-
বিরোহি-পিষ্ট-শুকশাকাজাবিকমাংস-মদ্য-জাম্বব-চিলিচিমমংস্য-
গোদা-বরাহাংশচ নৈকধ্যমশ্রীয়াং পয়সা ॥ সু—সু—২০ অ ।

আমড়া, ছোলঙ্গলেবু, মাদারফল (ডেউয়া), করঞ্জা,
কলা, কামরাঙ্গা, বদর (কুল), কোশাম্র (কাজু),
চালিতা, আম, কয়েতবেল, তেঁতুল, গাব, অক্ষোট (পার্বত্য
ফল বিশেষ আখরোট বা ডেবল), কাঁঠাল, নারিকেল,
দাড়িম, আমলকী এবং কুশ্মাণ্ড, শিম, শশা, কাঁকুড় ও
তরমুজ প্রভৃতি লতাজাত ফল, ছত্রক (ওল), বংশাকুর
(বাঁশকরুর), সর্বপ্রকার অন্ন ফল, লবণ, কুলথ কলাই,
তিলবাটা, দধি, তৈল, অকুরিত ধাততগুল, পিঠা, শুকশাক,
ছাগমাংস, ভেড়ার মাংস, মগ্ন, চিলিচিম মংস্য, গোসাপের
মাংস, শূকর মাংস এবং সর্ববিধ দ্রব ও অদ্রব অন্ন-

দ্রব্য, দুষ্কের সহিত সংযোগবিরুদ্ধ। অতএব এ সমস্ত দ্রব্য
কখনও দুষ্কসহ আহার করিবে না ।

বলাকা বারুণ্য। কুন্মাঠেষুপি বিরুদ্ধা। সৈব শূকরবসা
পরিভৃষ্টা সদ্যো ব্যাপাদয়তি । চ—সু—২৬ অ ।

বকমাংস—বারুণী নামক মৃগ ও কুন্মাষের (১) সহিত
সংযোগ বিরুদ্ধ। শূকরের চর্বি দ্বারা বকমাংস ভাজিয়া
খাইবে না তাহাতে সত্ত্ব প্রাণনাশ হইতে পারে ।

ময়ূরমাংসমেরুতৈলযুক্তমেরুতৈলপ্লুটং সদ্যো ব্যাপাদয়তি ।
হারীতকমাংসং হারিদ্রাগ্নিপ্লুটং সদ্যো ব্যাপাদয়তি ।

চ—সু—২৬ অ ।

ময়ূরের মাংসে এরুতৈল মাখিয়া এরু কাষ্ঠের অগ্নিতে
এবং হরীতক (হলুদে) পক্ষির মাংস, কদম্ব কাষ্ঠের অগ্নিতে
দগ্ধ করিয়া খাইলে সত্ত্ব প্রাণবিনষ্ট হইয়া থাকে ।

ক্ষীরেণ মূলকং ন পয়োগমধুভ্যাং রোহিণীশাকং জাতুশাকং
বান্ধীয়াং । কদলীফলং তালফলেন পয়সা দধা তক্রেণ বা ।
লকুচফলং পয়সা দধা মাষস্বপেণ বা মধুনা ঘৃতেন চ । প্রাক্-
পয়সঃ পয়সোহস্তে বা । সু—সু—২০ অ ।

(১) অর্কশিল্পাস্ত গোধূমা শ্যামোহপি চৎকাদয়ঃ । কুন্মাষা ইতি কথ্যস্তে
সুদশাহেবু পণ্ডিতৈঃ ॥ ভাব—২য় ভাগ ।

অর্ক সিদ্ধ গোধূম ও ছোলা প্রভৃতি দ্বারা যে খাদ্য প্রস্তুত হয়, তাহাকে
কুন্মাষ কহে । ইহার হিলি নাম যুধী ।

মুলা ও দুগ্ধে সংযোগবিরুদ্ধ । দুগ্ধ ও মধুর সহিত রোহিণীশাক ও জাতুশাক সংযোগবিরুদ্ধ । তালের রস, দুগ্ধ, দধি ও তক্রের সহিত কলা সংযোগ বিরুদ্ধ । দুগ্ধ, দধি, মাষকলাইর ডাইল, মধু ও ঘূতের সহিত লকুচ (ডেউয়া বা মাদার ফল) সংযোগবিরুদ্ধ । দুগ্ধের সহিত যে যে বস্তুর সংযোগবিরুদ্ধ বলা হইয়াছে, সে সমস্ত বস্তুর সহিত দুগ্ধ একযোগে ভোজন করিলে যেমন দোষ, ঐ সকল দ্রব্য খাইবার অব্যবহিত পূর্ব্বে কি অব্যবহিত পরে দুগ্ধ পান করিলেও ঐরূপ দোষ ঘটয়া থাকে ।

মৎস্যৈঃ সহৈক্ষুবিকারান্ । গুড়েন কাকমাচীং মধুনা মূলকং
গুড়েন বারাহং মধুনাচ সহ বিরুদ্ধম্ । স্ব—স্ব—২০ অ ।

গুড়, চিনি, মিষ্টি প্রভৃতি ইক্ষুবিকারের সহিত মৎস্ত সংযোগবিরুদ্ধ । গুড়ের সহিত কাকমাচী শাক, মধুর সহিত মূলা এবং গুড় ও মধুর সহিত শূকর মাংস সংযোগ-বিরুদ্ধ ।

কপোতান্ সর্বপতৈল ভৃষ্টান্নান্যং । কাংস্যভাজনে দশ-
রাত্র পয়ুষিভং সর্পির্দধু চোক্ষৈরুক্ষৈ বা । স্ব—স্ব—২০ অ ।

মধু চোক্ষমুগার্ভসা চ মধু মরণায় । উপোদিকা তিলক-
সিদ্ধা হেতুরতীসারস্য । চ—স্ব—২৬ অ ।

কপোতের (পায়রার) মাংস সর্বপতৈলে ভাজিয়া খাইবে না । কাঁসার পাত্রে দশদিন স্থিত ঘৃত ব্যবহার করিবে না । উষ্ণকালে কি উষ্ণ দ্রব্য সহযোগে মধু ব্যবহার করা উচিত নহে । •রৌদ্র কি অগ্নি সম্ভাপে উত্তপ্ত ব্যক্তি মধুপান করিলে কিম্বা উষ্ণ করা মধু উষ্ণাবস্থায় পান করিলে মরণ পর্য্যন্ত হইতে পারে । পুঁইশাক তিল-বাটা সহযোগে রন্ধন করিয়া খাইলে অতিসার রোগ জন্মিয়া থাকে ।

মধুগর্ভনৌ মধুগর্ভবী মানত স্তল্যে নান্দ্রীয়াৎ । স্নেহৌ মধুস্নেহৌ জল স্নেহৌ বা বিশেষাদান্তরীক্ষোদকানুপানৌ ॥ সূ—সূ—২০ অ ।

মধুগর্ভবী তুল্যে মধুবারি চান্তরীক্ষং সমধুতং মধুগুহরবীজং মধু পৌষোক্ষোদকং ভল্লাতকোক্ষোদকং তক্রসিক্তং কম্পিল্লকঃ পথ্যুসিতা কাকমাচী অঙ্গার শূল্যো ভাস ইতি দিবন্ধানি ।

চ—সূ—২৬অ ।

সমমাত্রায় মধু ও জল এবং মধু ও ঘৃত সংযোগ-বিরুদ্ধ । একযোগে মধু ও স্নেহ দ্রব্য (যেমন তৈল, চর্বি, ঘৃত ইত্যাদি), জল ও স্নেহ দ্রব্য এবং দুই প্রকার স্নেহ দ্রব্য বিশেষতঃ মধু ও বৃষ্টির জল সংযোগবিরুদ্ধ । মধু পান করিয়া উষ্ণজলপান, ভল্লাতক সহ উষ্ণ জলপান, মধু

ও পুষ্করবীজ, তক্রসিক্ক, কমলাগুড়ি, বাসি কাকমাটী শাক, শলাকাবিক্ক অঙ্গারোপরি সিদ্ধ ভাস পক্ষীর মাংস বিরুদ্ধ-
গুণ-বিশিষ্ট । অতএব উল্লিখিত বিরুদ্ধ গুণ-বিশিষ্ট দ্রব্য-
গুলি বুদ্ধিমান ব্যক্তি কখনও আহাৰ করিবে না ।

পথ্যে শ্রেষ্ঠতমানি দ্রব্যানি ।

লোহিতশালয়ঃ শূকধান্যানাং পথ্যতমদে শ্রেষ্ঠতমা ভবন্তি ।
মুদগাঃ শমীধান্যানাং, আন্তরীক্ষ মুদকানাং, সৈন্ধবং লবণানাং,
জীবন্তী শাকং শাকানাং, ঐণেয়ং মৃগমাংসানাং, লাবঃ পক্ষিণাং,
গোধা বিলেশন্নানাং, রোহিতো মৎস্যানাং, গব্যং সর্পিঃ সর্পিষাং,
গোকীরং ক্ষীরাণাং, তিলতৈলং স্থাবর স্নেহানাং, বরাহবসা আনুপমৃগ-
বসানাং, শল্লকীবসা মৎস্যবসানাং, পাকহংসবসা জলচরবিহঙ্গবসানাং,
কুকুটবসা বিস্তিরশকুনিবসানাং, অজামেদঃ শাখাদঃ মেদসাং,
শৃঙ্গবেয়ং কল্লানাং, মৃদীকা ফলানাং, শর্করেকুংবিকারাগামিতি
প্রকৃষ্টেভ্য হিততমানামাহারবিকারাগাং প্রধান্যতো দ্রব্যানি
ব্যাখ্যাতানি ভবন্তি ।

চ—সু—২৫ অ ।

যে জাতীয় দ্রব্যের মধ্যে যে দ্রব্য স্বভাবতঃ হিতকর ও
স্রোত সংশোধক বিধায় সর্ব প্রধান তাহা বলা যাইতেছে ।
যথা—শূকধান্য (যব, গম, শালি, যষ্টিক, আমন ইত্যাদি)

সমূহের মধ্যে রক্তশালিধান্ত সর্বপ্রধান । শমী ধান্য
(মাষকলাই, মুগ, খেশারি, মসুরী, অরহর ইত্যাদি) সমূ-
হের মধ্যে মুগ সর্বপ্রধান । জলের মধ্যে বৃষ্টির জল,
লবণ সমূহের মধ্যে সৈন্ধব, শাক জাতীয়ের মধ্যে জীবন্তী-
শাক সর্বপ্রধান । মৃগ (যে সকল জন্তু চরিয়া বেড়ায়
যেমন গো, মেঘ, মহিষ, ছাগল, হরিণ ও শূকর ইত্যাদি)
মাংসের মধ্যে হরিণমাংস, পক্ষীমাংসের মধ্যে লাবপক্ষীর
মাংস, বিলেশয় (যাহারা গর্তে থাকে যেমন সাপ, গো-
সাপ, ভেক ইত্যাদি) মাংসের মধ্যে গোসাপের মাংস,
মৎস্তের মধ্যে রোহিত মৎস্ত সর্বপ্রধান । ঘৃতের মধ্যে
গর্ভাস্বত, দুগ্ধের মধ্যে গো-দুগ্ধ সর্বপ্রধান । স্থাবরস্নেহ
(বৃক্ষ, লতা, গুল্ম প্রভৃতির ফল হইতে উৎপন্ন স্নেহ
অর্থাৎ তৈল) সমূহের মধ্যে তিল তৈল, আনূপ (যেসকল
জন্তু জলে ও স্থলে থাকে) জন্তুর চর্বিবর মধ্যে শূকরের
চর্বি, মৎস্তের চর্বিবর মধ্যে শকুল (শইল) মৎস্তের চর্বি,
জলচর পক্ষীর চর্বিবর মধ্যে পাতি হাঁসের চর্বি, বিক্ষির
পক্ষীর (যে সকল পাখী খুটিয়া খায়) চর্বিবর মধ্যে কুঙ্ক-
টের চর্বি, শাখাতোজী জন্তুর চর্বিবর মধ্যে ছাগলের চর্বি
সর্বপ্রধান । কন্দ (কাষ্ঠবিহীন মূল) জাতীয়ের

মধ্যে আদা, ফলের মধ্যে কিস্মিস্, ইক্ষুবিকারের (চিনি, গুড়, মিশ্রি, ইত্যাদির) মধ্যে চিনি সর্বপ্রধান ।

অপথ্যেহে শ্রেষ্ঠতমানি দ্রব্যানি ।

যবকাঃ শূকধান্যানামপথ্যেহে প্রকৃষ্টতমা ভবন্তি । মাষাঃ শমী
ধান্যানাং, বর্ষানাদেয়মুদকানাং, ওষরং লবণানাং, সার্ষপশাকং
শাকানাং, গোমাংসং মৃগমাংসানাং, কালকপোতঃ পক্ষিণাং,
ভেকো বিলেশয়ানাং, তিলিচিমো মৎস্যানাং, আবিকসর্পিঃ সর্পিষাং,
আবিকীরং ক্ষীরানাং, কুস্থভ্রম্মহঃ স্থাবরম্বেহানাং মহিষবসানুপ
মৃগবসানাং, কুষ্ঠীরবসা মৎস্যবসানাং, কাকমদগুরবসা জলচর
বিহঙ্গবসানাং, মূলকং কন্দানাং, কার্ণওববসা বিষ্কিরণকুনি-
বসানাং, হস্তিমেদঃ শাখাদমেদসাং, লকুচং ফলানাং, ফাগিত-
মিক্ষুবিকারাগামিতি প্রকৃত্যৈবাহিততমানামাহারবিকারাগাং প্রকৃষ্ট-
তমানি দ্রব্যানি বাখ্যাতানি ভবন্তি । ৫-২-২৫ অ ।

যে জাতীয় দ্রব্যের মধ্যে যে দ্রব্য স্বভাবতঃ অহিত-
কারী ও স্রোতরোধক বিধায় নিকৃষ্টতম তাহা বলা যাই-
তেছে । যথা—শূকধান্যের মধ্যে যবক নামক (ক্ষুদ্রা-
কার এক প্রকার যব) খাণ্ড নিকৃষ্টতম । মাষকলাই
শমীখাণ্ড সমূহের মধ্যে নিকৃষ্টতম । জলের মধ্যে বর্ষা-
কালীয় নদীর জল লবণের মধ্যে পাংশুলবণ ও শাক-

জাতীয়ের মধ্যে সর্বপশাক নিকৃষ্টতম । মৃগমাংস মধ্যে গোমাংস, পক্ষিমাংস মধ্যে কালকপোতের (জালালি কবু-
তর) মাংস, গর্ভস্থিত প্রাণী মাংসের মধ্যে ভেকের মাংস
ও মৎস্যের মধ্যে চিলিচিমমৎস্য নিকৃষ্টতম । ঘূতের
मध्ये ভেড়ার দুগ্ধজাত ঘূত ও দুগ্ধের মধ্যে ভেড়ার দুগ্ধ
নিকৃষ্টতম । শস্যজাত তৈলের মধ্যে কুসুম বীজের তৈল
নিকৃষ্টতম । আনূপ জন্তুর চর্বিবর মধ্যে মহিষের চর্বিব,
মৎস্যজাতীয় প্রাণীর চর্বিবর মধ্যে কুস্তীরের চর্বিব, জলচর
পক্ষির চর্বিবর মধ্যে পানিকৌড়ির চর্বিব, খুটে খায় এক্রপ
পক্ষিগণের চর্বিবর মধ্যে খড়িহাঁসের চর্বিব ও শাখাভোজী
জন্তুর চর্বিবর মধ্যে হস্তির চর্বিব নিকৃষ্টতম । কন্দ জাতীয়
দ্রব্যের মধ্যে মূলা (১), ফলসমূহের মধ্যে মাদার (ডেউয়া),
ইক্ষুবিকারের মধ্যে ফাণিত (ইক্ষুরস সিদ্ধ করিয়া
তরলাবস্থায় রাখিলে তাহাকে ফাণিত কহে । ইহাকে
সচরাচর রাবগুড় বলিয়া থাকে) নিকৃষ্টতম ।

(১) মূলা শব্দে এখানে পরিণত অর্থাৎ বৃদ্ধা মূলা বুঝিতে হইবে, কেননা
অব্যগুণ পর্যালোচনায় দেখা যায়, কচি মূলা ত্রিদোষনাশক এবং পরিণত মূলা
ত্রিদোষ প্রকোপক । (নিত্য ব্যবহার্য্য দ্রব্যের গুণ বর্ণনায় দেখ ।)

জলপানবিধিঃ ।

ভক্তস্যাদৌ জলম্পীতং কার্ষ্যং মন্দাগ্নিদোষকুৎ ।

মধ্যেহুদীপনং পথ্যং অস্ত্রে স্থৌল্যকফপ্রদম্ ॥ ভাব—১ম ভাগ ।

সমস্থূলকুশা ভক্তমধ্যান্তঃপ্রথমাষুপাঃ ॥ বা—সু—৫অ ।

আহারের প্রথম জলপান করিলে মন্দাগ্নিদোষ জন্মে ও শরীর কুশ হয়, মধ্যে জলপান করিলে অগ্নির তেজ বৃদ্ধি হয় ও শ্রোত সমূহ পরিষ্কার থাকে, অস্ত্রে জল পানে শরীর স্থূল হয় ও কফ বৃদ্ধি পায়, অতএব আহারের মধ্যভাগে জলপান করাই কর্তব্য ।

অত্যষুপানায় বিপচ্যতেহন্ন মনষুপানাচ্চ স এব দৌষঃ ।

তস্মান্নরো বহুবিবর্দ্ধনায় মুহুমুর্হর্সারি পিবেদভূরি ॥

ভাব—২য় ভাগ ।

আহারের সময় অত্যন্ত জল পান করা ও এককালীন জল পান না করা উভয়ই দোষজনক তাহাতে, অন্ন পরিপাক পায় না অতএব অগ্নির তেজবৃদ্ধির জন্য বার বার অল্পমাত্রায় জলপান করিবে ।

তৃষিতস্ত ন চান্নীক্সং কুধিতো ন পিবেজ্জলম্ ।

তৃষিতস্ত ভবেৎপুদী কুধিতস্ত জলোদরী ॥ ভাব—১ম ভাগ ।

তৃষিতব্যক্তিঃ জলপান না করিয়া আহার করিলে

গুণ্মরোগ এবং ক্ষুধার্ত্ত ব্যক্তি আহার না করিয়া জলপান করিলে জলোদর রোগ জন্মে অতএব পিপাসিত ব্যক্তির প্রথম জলপান ও ক্ষুধার্ত্ত ব্যক্তির প্রথম আহার করা কর্তব্য ।

কুর্ধ্যাৎ কীরাস্তমাহারং দধ্যন্তং ন কহাচন ।

লবণান্নকটুকাণি বিদাহীভূতি যানি তু ॥

তদোষং হর্ন্তু মাহারং মধুরেণ সমাপয়েৎ ॥

ব্রহ্মপুরাণম্ ।

আহারের শেষাংশে দুগ্ধ আহার করা কর্তব্য । আহা-
রান্তে কখনও দধি আহার করা উচিত নহে । লবণ, অন্ন,
ঝাল, উষ্ণ ও বিদাহী (যে বস্তু খাইলে বুক জ্বালা করে
যেমন বাঁশকরুর) দ্রব্য ভোজন জন্ত দোষ প্রশমনার্থে
আহারান্তে মধুররসপ্রধান দ্রব্য ব্যবহারকরা উচিত ।

আচমনম্ ।

এবং তুষ্ণ্যং সমাচায়েৎ কন্যগ্রহণং সূর্যকম্ ।

ভোজনে দস্তলগ্নানি নিষিদ্ধাচমনকরোং ॥

ভাব—১ম ভাগ ।

দন্তাস্তরগতঞ্চঃ শোধনেনাহরেচ্ছনৈঃ ।

কুৰ্ঘাদনাং তং তাক্ষি মুখস্যানিষ্টগন্ধতাম্ ॥

সু—সু—৪৬ অ ।

উক্ত বিধানানুসারে আহার পরিসমাপ্তির পর ভালরূপ মুখ প্রক্ষালন করিয়া ফেলিবে । সূচীমুখশলাকা (দন্ত-কাষ্ঠ বা খড়িকা) দ্বারা দন্তমধ্যগত অম্মাদি সাবধানে ফেলিয়া দিবে অন্যথা ঐ অম্মাদি পচিয়া মুখ হইতে দুর্গন্ধ বাহির হইতে থাকে ।

আচম্য জলযুক্তাভ্যাং পাণিভ্যাং চক্ষুযৌ স্পৃশৎ ।

ভুক্তা পাণিতলং ঘৃষ্টা চক্ষুষো যদি দীপ্যতে ।

অচিরেনৈব তদ্বারি তিমিরাণি ব্যাপোহন্তি ॥

ভাব—১ম ভাগ ।

আচমন করিয়া জলযুক্ত করতলের দ্বারা চক্ষুদ্বয় মুছিয়া ফেলিবে তাহাতে তিমির নামক চক্ষুরোগ বিনষ্ট হয় ।

জীর্ণৈহ্নে বর্দ্ধতে বায়ু বিন্দুক্ষে পিত্তমেবতু ।

ভুক্তমাংসে কফশ্চাপি তস্মাদ্ভুক্তে হরেৎ কফম্ ॥

পুগ-কপূর-কস্তুরী-লবঙ্গ-সুমনঃ ফলৈঃ ।

কটুতিক্ত কষাটৈর্কর্ষা মুখৈবশস্ত্যকারকৈঃ ।

তাম্বুলপত্র সহিতৈঃ স্তগকৈর্কর্ষা বিচক্ষণঃ ॥

সু—সু—৪৬ অ ।

আহারের জীর্ণাবস্থার বায়ুর প্রকোপ, আহার পরিপাক
কালে পিত্তের ও আহার করা মাত্র কফের প্রকোপ হইয়া
থাকে অতএব আহাৰান্তে সুপারি, কপূর, কস্তুরী, লবঙ্গ,
জায়ফল অথবা মুখের জুড়তা নাশক অন্ত প্রকার কটু কি
তিক্তরস বিশিষ্ট সুগন্ধি দ্রব্যসহ তাম্বূল ভক্ষণ পূর্বক
কফের প্রকোপ নিবারণ করিবে ।

তাম্বূলভক্ষণম্ ।

তাম্বূলমুক্তং তীক্ষ্ণাঞ্চ রোচনস্ত বরং সরম্ ।

তিক্তং ক্লারোষণং কামরক্তপিত্তকরং লঘু ॥

বস্ত্রং শ্লেষ্মাস্তদৌর্গন্ধ্যমলবাতশ্রমাপহম্ ।

মুখপ্রসেকশমনং গলাময়বিনাশনম্ ॥

ভাব—১ম ভাগ ।

তাম্বূল (পান) তীক্ষ্ণ ও উষ্ণবীৰ্য্য, রুচিকারক ও
সারক, তিক্ত, ক্ষার এবং কটুরস, কামশক্তি ও রক্তপিত্ত
বর্ধক, লঘুপাক ও প্রীতিপ্রদ, কফ ও মুখ দুর্গন্ধ নাশক,
মল, বাত এবং শ্রম প্রশমক, মুখ প্রসেক (বার বার থুথু
ফেলা) ও গলরোগ নাশ করে ।

নবং তমেব মধুসং কষায়াম্বরসং গুরু ।
 বলাসজমনং প্রায়ঃ পত্রশাকগুণং স্বতম্ ॥
 পর্ণং পুত্রাণামক্টু খল্লকং তন্ম পাপুরম্ ।
 বিশেষাদ্ গুণবদ্ বেত্তমশ্রদ্ধীনগুণং স্বতম্ ॥

ভাব—১ম ভাগ ।

নূতন (কচি) পান মিষ্ট ও অল্প কষায়রস বিশিষ্ট,
 গুরুপাক, কফকর, প্রায়ই পত্রশাকের গ্ৰায় গুণশালী ।
 পরিপকপান অল্পমধুররস, লঘুপাক, পাপুবর্ণ, অত্যন্ত গুণ-
 কর । অন্যান্য পান পকপান অপেক্ষা হীনগুণ বিশিষ্ট ।

পুগং গুরু হিমং রুক্ষং কষায়ং ককপিত্তমুৎ ।
 মোহনং দীপনং রুচ্যমান্তবৈরুতনাশম্ ॥
 পুগং শ্রাদ্ধমধ্যং বৎ শ্লিষ্যং বাপি ত্রিদোষহুৎ ।
 সরসং গুরুভিষ্যন্দি তদুত্থং বহ্নিনাশম্ ॥

ভাব ১ম ভাগ ।

সুপারি—গুরুপাক, শীতল, রুক্ষগুণযুক্ত, কষায়রস,
 কফ ও পিত্তনাশক, মোহকারী, অগ্নি প্রদীপক, রুচিপ্রদ
 ও মুখের বিরসতা বিনষ্টকারী । মধ্যভাগ দৃঢ় এবং সিন্ধু
 করা সুপারি ত্রিদোষ নাশক । সরস (কাঁচা) সুপারি—
 গুরুপাক, অগ্নিনাশক ও রুদ্ধকর ।

খদিরঃ ককপিত্তয়ঃ চূর্ণো বাতবলাসহুঃ ।

সংযোগত্ব ত্রিদোষয়ঃ সৌমনস্তং করোতিভ ।

মুখবৈশস্তসৌগন্ধ্যকাস্তিসৌষ্ঠবকারকম্ ॥

ভাব—১ম ভাগ ।

খদির—কফ ও পিত্তনাশক । চূর্ণ—বাত ও কফ-
নাশক । উভয় পরস্পর সংযোগে ত্রিদোষ নাশক, প্রীতি-
প্রদ, মুখের জড়তানাশক, সৌগন্ধ্য, কাস্তি ও অক্ষ সৌষ্ঠব-
কারক হইয়া থাকে ।

পৰ্ণমূলে তবেৎ ব্যাধিঃ পৰ্ণাগ্নে পাপসম্ভবঃ ।

চূর্ণঃ পৰ্ণঃ হরত্যায়ুঃ শিরা বুদ্ধিবিনাশিনী ।

তন্মাদগ্রক মূলক মধ্যং পৰ্ণস্ত বর্জয়েৎ ॥

ভাব—১ম ভাগ ।

তাম্বুলের মূলভাগ (বোঁটা) ভক্ষণে ব্যাধি ও অগ্রভাগ
ভক্ষণে পাপ জন্মে । তাম্বুলের চূর্ণভক্ষণে আয়ু নাশ
পায় এবং শিরা ভক্ষণে বুদ্ধি বিনষ্ট হয় অতএব বোঁটা,
অগ্রভাগ, মধ্যের শিরা পরিত্যাগ পূর্বক তাম্বুল-ভক্ষণ
করা বিধেয় ।

রতো হৃষ্টোখিতে স্নাতে ভুক্তে বাস্তেচ সঙ্গয়ে ।

মতারাং বিদ্বাং রাজাং কুৰ্ব্বাং তাম্বুলচৰ্ক্ষণম্ ॥

ভাব—১ম ভাগ ।

দ্রীসহবাস সময়ে, নিদ্রা হইতে গাত্রোত্থানের পর, স্নানান্তে, আহারান্তে, বমনান্তে, যুদ্ধকালে ও পণ্ডিত পূর্ণ রাজসভায় তাম্বূল ভক্ষণ করা কর্তব্য ।

তাম্বূলং ন হিতং দম্বহর্ষলেক্ষণরোগিণাম্ ।

বিষমূচ্ছাদিদার্তানাম্ ক্ষয়িনাম্ রক্তপিত্তিনাম্ ॥

তাম্বূলং নাতি সেবেত ন বিরিক্তে বুদ্ধাক্তঃ ॥

দেহদৃক্ কেশদস্তাগ্নিশ্রোত্রবর্ণবলক্ষয়ঃ ।

শোষঃ পিত্তানিলাশ্রয়দত্তিতাম্বূলভক্ষণাৎ ॥

ভাব—১ম ভাগ ।

দন্তরোগী, ক্ষীণদৃষ্টি রোগী, বিষাক্রান্ত ও মুচ্ছারোগী, মদাত্ম্য, ক্ষয় ও রক্তপিত্ত রোগী তাম্বূল ভক্ষণ করিবে না । বিরেচনকৃতরোগী ও ক্ষুধার্ত ব্যক্তির অত্যন্ত তাম্বূল ভক্ষণ করা উচিত নহে । অত্যন্ত তাম্বূল ভক্ষণকারিদিগকে এই সমস্ত রোগ আক্রমণ করিতে পারে, যথা—দেহ ও বল-ক্ষয়, দৃষ্টিশক্তি হ্রাস, কেশ, দন্ত ও অগ্নির বল হ্রাস, শ্রবণ শক্তির অগ্নতা, বর্ণের মলিনতা, শোষ, পিত্ত, বাত কিম্বা রক্ত প্রকোপ জন্ম বিবিধ রোগ ইত্যাদি । অতএব বিধি মত তাম্বূল ভক্ষণ করিবে ।

আহারান্তে কর্তব্যানি ।

ভুক্তা রাজবদাসীত বাবদম্ভ্রমং গতঃ ।

ততঃ পদশতং গতা বামপার্শ্বে তু সংবিশেৎ ॥

সু—সু—৪৬অ ।

আহার করিয়া ভুক্ত বস্তু কেন্দ্রভাবাপন্ন হওয়া পর্য্যন্ত রাজার ন্যায় (জোড়াসনে) কিছুক্ষণ উপবেশন করিবে । তদনন্তর একশতপদ ভ্রমণপূর্ব্বক বামপার্শ্বে শয়ন করিবে ।

বামদিশারামনলো মাভে রুদ্ধেহস্তি দেহিগাম্ ।

তস্মাত্তু বামপার্শ্বে হি পাকায় শয়নকরেৎ ॥

ভাব—১ম ভাগ ।

প্রাণিদিগের জঠরাগ্নি নাভির উর্দ্ধদেশে বামপার্শ্বে অবস্থিত অতএব ভুক্তবস্তু সহজে পরিপাক উদ্দেশ্যে বামপার্শ্বে শয়ন করা বিধেয় ।

ভুক্তাপবিশত স্বন্দং শয়ানস্য তু পুষ্টতা ।

আয়ুশ্চক্রমমানস্য মৃত্যু ধাবতি ধাবতঃ ॥

ভাব—১ম ভাগ ।

আহার করিয়া অনেকক্ষণ উপবেশন করিলে পেট মোটা (ভুঁড়ি) হয় এবং তৎক্ষণাৎ শয়ন করিলে শরীর পুষ্ট হইতে থাকে । আহারান্তে পরিভ্রমণ করিলে আয়ু

বৃদ্ধি পায় এবং আহার করিয়া দৌড়িতে আরম্ভ করিলে মৃত্যুও তাহার পাছে পাছে দৌড়িতে থাকে অর্থাৎ শীঘ্রই তাহার প্রাণনাশক উৎকট ব্যাধি জন্মে ।

শব্দরূপরসান্ গন্ধান্ স্পর্শাংশ্চ মনসঃ প্রিয়ান্ ।

ভুক্তবান্ স্নেহেভ তেনান্নং সাধু তিষ্ঠতি ॥

শব্দরূপরস স্পর্শগন্ধাশ্চাপি জুগুপ্সিতাঃ ।

অশুচ্যান্নং তথাভুক্তমতিহাস্তকং বাময়েৎ ॥

ছ—২—৪৬অ ।

আহারান্তে মনের অনুকূল (যিনি যেমন ভাল বাসেন) শব্দ শ্রবণ, রস আশ্বাদন, গন্ধ আভ্রাণ ও স্পর্শ অনুভব করা উচিত । তাহাতে ভুক্ত বস্তু যথোপযুক্ত-ভাবে অবস্থিত থাকে, স্তত্রাং সহজে পরিপাক পায় । আর ভুক্তবান্ ব্যক্তি যদি অপ্রিয়শব্দ শ্রবণ, অপ্রিয় রূপদর্শন, অপ্রিয় রস আশ্বাদন, অপ্রিয় স্পর্শ অনুভব কি গন্ধ আভ্রাণ করে অথবা ভুক্ত অন্ন যদি নখ কেশাদিযুক্ত দূষিত অন্ন হয় কিম্বা আহারান্তে যদি অত্যন্ত হাস্য করে, তবে বমি হইয়া অন্ন পড়িয়া যায় । অতএব তত্ত্বং বিষয়ে সাবধান থাকা উচিত ।

শয়নং চাসনং বাপি নেচ্ছৈবাপি ত্রবোত্তরম্ ।

নাশ্বাতপৌ ন প্রবনং ন বানং নাপিবাহনম্ ॥

সু—হ—১৬ম ।

ব্যায়ামঞ্চ ব্যাবারঞ্চ শাবনং বানমেবচ ।

যুদ্ধং গীতঞ্চ পাঠঞ্চ মুহূর্ত্তং ভুক্তবান্ ত্যজতং ॥

জাব—১ম ভাগ ।

১ ভুক্তবান্ ব্যক্তি আহারান্তে দুই দণ্ড কাল (৪৮ মিনিট) মধ্যে তরল দ্রব্য আহার এবং শয়ন কি উপবেশন করিবে না । রোদ্ধ কি অগ্নির উত্তাপ লাগাইবে না । সঁতার দিবে না । হস্তী, অশ্ব প্রভৃতি বাহনে কি নৌকা, পাকি, গাড়ী ইত্যাদি বানে আরোহণ করিবে না । ব্যায়াম, ক্রীসহবাস, দ্রুত গমন, যুদ্ধ, গীত ও অধ্যয়ন প্রভৃতি ভুক্তবান্ ব্যক্তির মুহূর্ত্তকাল (দুই দণ্ড) অবশ্য পরিত্যাগ করা উচিত ।

পানীয়ম্ ।

পানীয়ং ত্রবনাশনং ক্লমহরং মুচ্ছাশিগাসাপহম্ ।

তদ্রাজ্জিহ্বি বিবন্ধস্তদলকরং নিদ্রাহরং তপ্পম ॥

হৃদয়ং শুণ্ডরসং হৃজ্জীর্ণশমকং নিত্যং হিতং শীতলম্ ।

লঘুচ্ছঃ রসকারণস্ত গদিতং পৌষবজ্জীবনম্ ॥ ভাব—২য় ভাগ ।

পানীয়ং প্রাণিনাং প্রাণা বিশ্বমেবচ তন্ময়ম্ ॥

বাগ্ভট্টটীকায়াং অরুণ দত্তঃ ।

স্বর্গে দেবমণের যেমন অমৃত, ভূতলে মনুষ্যাদি জীব-
গণেরও তেমন জল। জল জীবের জীবন রক্ষা করে
বলিয়া তাহার একটি নাম জীবন। বিশুদ্ধ জল—ভ্রম,
ক্লান্তি, মুচ্ছা, পিপাসা, তন্দ্রা, বমি ও বিবন্ধ (বুকে বিষম
লাগা) নাশক, বলকর, তৃপ্তিজনক, হৃদয়ের হিতকারক,
অব্যক্ত রস, অজীর্ণ ও নিদ্রা বিনাশক, শীতল, লঘু, স্বচ্ছ,
রসজনক এবং অমৃতবৎ নিত্য হিতকারী ।

পানীয়ং মূর্নিভঃ প্রোক্তং দিব্যং ভৌমমিতি দ্বিধা ।

দিব্যং চতুর্কিধং প্রোক্তং ধারাজং করকাভবম্ ॥

তৌষারঞ্চ তথা হৈমন্তেষু ধারং গুণাধিকম্ ॥

ভাব—২য় ভাগ

ঋষিগণ জলকে প্রথমতঃ দুই ভাগে বিভক্ত করিয়া-
ছেন। যথা—দিব্য ও ভৌম। দিব্য জল পুনরায় চারি
ভাগে বিভক্ত। যথা—ধারাজ, করকাভব, তৌষার ও হৈম।
এই চারি প্রকার জলের মধ্যে ধারাজ জল বিশেষ গুণকর।

ধারাভিঃ পতিতং তৌয়ং গৃহীতং ক্ষীত বাসসা ।

শিলায়াং বসুধায়াস্বা ধৌতায়াম্ পতিতঞ্চ যৎ ॥

সৌবর্ণে রাজ্যতে তাস্মৈ ক্ষাটিকে কাচনিম্বিন্তে ।

ভাজনে মৃগ্মস্মৈ বাপি স্থাপিতং ধার মুচ্যতে ॥

ভাব—২য় ভাগ ।

যে জল ধারায় পতিত হয় তাহাকে ধারাজ জল (বৃষ্টির জল) কহে । একখানি পরিষ্কৃত ধৌত বস্ত্রের চারিকোণ চারিটি খুঁটীর সহিত বান্ধিয়া খুঁটী চারিটি এমন ভাবে পুতিবে যেন চারিদিক সমানভাবে থাকে ও মধ্যস্থান একটুক নিম্ন হয় । ঐ নিম্ন বস্ত্রখণ্ডের নীচে একটি পাত্র বসাইয়া রাখিবে তাহা হইলে বস্ত্রখণ্ডে পতিত জল গড়াইয়া কাপড়ের মধ্যভাগে আসিরা অধঃস্থ পাত্রে পড়িবে । এই প্রকারে ধারাজ জল গ্রহণ করিতে হয় । পরিষ্কৃত শিলা অথবা ছাঁদের উপর দিয়া যে জল গড়াইয়া পড়ে, তাহাও গ্রহণ করা যাইতে পারে । ধারাজজল—স্বর্ণ, রৌপ্য, তাম্র, ক্ষাটিক, কাচ অথবা মৃত্তিকা পাত্রে রাখিয়া দিবে ।

ধারং নীরং ত্রিদোষঘ্নং অনির্দেশ্যরসং লঘু ।

সৌম্যং রসায়নং বল্যং তর্পণং হ্লাদি ভীষনম্ ॥

ভাব—২য় ভাগ ।

ধারাজ জল ত্রিদোষ, অব্যক্ত রস অর্থাৎ মধুরাদি কোন রসই অনুভূত নহে, লঘু, শুক্রকর, রসায়ন, বল-বর্দ্ধক, তৃপ্তিজনক ও হর্বপ্রদ ।

ধারাজলঞ্চ বিবিধং গাজসামুদ্রভেদতঃ ।

গাজমাথযুজে মাসি প্রারো বর্ষতি বারিদঃ ॥

স্থাপিতে হৈমজে পাত্রে রাজতে মৃগ্নয়েহপিবা ।

শাল্যরং ঘেন সংসিক্তং ভবেদক্লেশবর্ণবৎ ॥

তদগাজং সর্ষদোষরং জেরং সামুদ্রমগ্ধথা ।

তত্ত্ব স্কারলবণং শুক্রবৃষ্টিবলাপহম্ ॥

বিস্কং দোষলতীক্ণং সর্ষকর্ণমু গর্হিতম্ ।

সামুদ্রমাধ্বিনে মাসি শুণৈর্গাজবদাদিশেৎ ॥

ভাব—২য় ভাগ ।

ধারাজ জল—গাজ ও সামুদ্রভেদে দুই প্রকার । স্বর্ণ, রৌপ্য কি মৃত্তিকাপাত্রে স্থাপিত শালী তণ্ডুলের অম্লোপরি যে বৃষ্টির জল পতিত হইলে অন্ন রন্ধনযুক্ত কি বিবর্ণ হয় না তাহাকে গাজজল কহে । গাজজল—স্বর্ণ, রৌপ্য, কি মৃগ্নয় পাত্রে রাখিয়া বৎসরাবধি ব্যবহার করিবে । গাজ জল প্রায়ই আশ্বিন মাসের বৃষ্টিতে পাওয়া যায় । এত- দ্ভিন্ন বৃষ্টির জল যাত্রকেই সামুদ্র কহে । যত প্রকার জল

আছে, তন্মধ্যে গাঙ্গজলই সর্বপ্রধান । সামুদ্র জল—
স্ফার ও লবণ রসবিশিষ্ট, শুষ্ক, দৃষ্টি ও বলনাশক, ক্লেদ-
যুক্ত, তীক্ষ্ণগুণ এবং দোষাকর । অতএব সামুদ্র জল
কোন কাজেই ব্যবহার করিবে না । কিন্তু আশ্বিন মাসের
সামুদ্রজল প্রায় গাঙ্গজল সদৃশ অতএব সামুদ্র জল আশ্বিন
মাসে ব্যবহার করিতে পারা যায় ।

দ্বিবাযায়ুর্নি সংযোগাৎ সংহতাঃ ধাতু পতন্তি বাঃ ।

পাষাণখণ্ডবচাপতাঃ কারক্যোহমৃতোপমাঃ ॥

কারকাজং জলং রুক্ষং বিশদঞ্চ গুরু স্থিরম্ ।

দারুণং শীতলং সাজং পিত্তহং ককবাতকৃৎ ॥

ভাব—২য় ভাগ ।

দ্বিবা বায়ু ও তেজ সংযোগে যে জল আকাশ হইতে
পাষাণ খণ্ডবৎ পতিত হয়, তাহাকে কারকাজল (শিলের
জল) কহে । কারক (শিল) অত্যন্ত গুরুকর । কারকা-
জল—রুক্ষ, গুরুগুণবিশিষ্ট, বিশদ, স্থির, অত্যন্ত শীতল,
ঘন, পিত্তনাশক, কক ও বাতজনক ।

অপি নভাঃ সমুদ্রান্তে বহ্নিরাগন্তহতবাঃ ।

ধূমাবরবনির্মুক্তা স্তবায়ান্যাস্ত তাঃ স্তবতাঃ ॥

অপথ্যাঃ প্রাণিনাং প্রায়ো ভুরুহানাস্ত নাহিতাঃ ।

তুষারান্ হিমং কৃষ্ণং স্যাৎবাতলমপি ব্রলম্ ॥

কফোক্তস্তত্ত্বকণ্ঠাগ্নিমহগুণাদিরোগমুৎ ॥

ভাব—২য় ভাগ ।

নদী, সমুদ্র, কি অন্য জলাশয় হইতে তেজ সংযোগে যে জল বাষ্পাকারে উত্থিত হইয়া ধূমাবয়বের ন্যায় পতিত হয়, তাহাকে তুষার জল কহে । তুষার জল—শীতল, কৃষ্ণ, বাতজনক, কফ, উরুস্তম্ভ, কঠরোগ, মেহ, গণ্ড ও বিষ-মাগ্নি প্রভৃতি প্রশমক । প্রাণিগণের পক্ষে প্রায়ই অপথ্য কিন্তু বৃক্ষলতাদির পক্ষে তুষার জল অত্যন্ত উপকারী ।

হিমবচ্ছিখরাভিভ্যো দ্রবীভূতান্ভিবর্ষতি ।

যন্তদেব হিমং হৈমং জলমাত্মনৌষিণঃ ।

হিমাষু শীতং পিত্তঘ্নং গুরু বাতবিবর্দ্ধনম্ ॥

ভাব—২য় ভাগ ।

হিমবস্ত পর্বতের শিখরদেশ হইতে বিগলিত হইয়া যে জল পতিত হয়, তাহাকে হৈম জল (বরফ জল) কহে । হৈমজল অত্যন্ত শীতল, পিত্তনাশক, গুরুগুণযুক্ত ও বাত বর্দ্ধক ।

ভৌমমন্তো নিগদিতং প্রথমং ত্রিবিধং বৃধৈঃ ।

জাঙ্গলং পরমানুপত্ততঃ সাধারণং ক্রুমাৎ ॥

ভাব—২য় ভাগ ।

ভৌম জল তিন প্রকার । যথা—জাঙ্গল, আনুপ ও সাধারণ ।

অল্লোদকোহন্নবৃক্ষশ্চ পিত্তরক্তাময়ান্বিতঃ ।

জাতব্যো জাঙ্গলো দেশ স্তত্রত্যং জাঙ্গলং জলম্ ॥

বহুধু বহুবৃক্ষশ্চ বাতশ্লেষ্মাময়ান্বিতঃ ।

দেশোহনুপ ইতিখ্যাত আনুপং তত্ত্বং জলম্ ॥

মিশ্রচিহ্নস্ত যো দেশঃ স হি সাধারণঃ স্মৃতঃ ।

তস্মিন্ দেশে যদ্বদকং তত্ত্ব সাধারণং স্মৃতম্ ॥

ভাব—২য় ভাগ ।

যে দেশে জল ও বৃক্ষাদি অল্প পরিমাণে দৃষ্ট হয় এবং যে দেশে পিত্ত ও রক্ত জন্ম ব্যাধি বহুল পরিমাণে জন্মিয়া থাকে তাহাকে জাঙ্গলদেশ ও তৎস্থানীয় জলকে জাঙ্গল জল কহে ।

যে দেশে জল ও বৃক্ষলতাদি প্রচুর পরিমাণে দেখা যায় এবং বাত ও শ্লেষ্মা জন্ম ব্যাধিই প্রায় জন্মিয়া থাকে তাহাকে অনুপদেশ ও তৎস্থানীয় জলকে আনুপজল কহে ।

যে দেশে জল ও বৃক্ষাদি মধ্যম অর্থাৎ অতি অল্পও
নহে এবং প্রচুর পরিমাণেও নহে, তাহাকে সাধারণ দেশ
ও তৎস্থানীয় জলকে সাধারণ জল কহে ।

জাজলং সলিলং রুক্ষং লবণং লঘু পিত্তহুৎ ।

বহ্নিকৃৎ কফকৃৎ পথ্যং বিকারান্ হরতে বহুন্ ॥

আনুপং বার্ষ্যভিষ্যন্নি স্বাচ্ছ্নিগ্ধং ঘনং গুরু ।

বহ্নিকৃৎ কফকৃৎ হৃৎস্তং বিকারান্ হরতে বহুন্ ॥

সাধারণস্ত মধুরং দীপনং শীতলং লঘু ।

তপর্ণং রোচনং তৃষ্ণাদাহদোষজ্ঞপ্রণুৎ ॥

ভাব—২য় ভাগ ।

জাজল জল—রুক্ষ, লবণরস, লঘু, পিত্ত প্রশমক,
অগ্নি ও কফ বর্ধক, শ্রোত বিশোধক ও বিবিধ ব্যাধি
নাশক ।

আনুপজল—রৈদজনক, মিষ্টরস, স্নিগ্ধ, ঘন, গুরুগুণ-
যুক্ত, অগ্নি ও কফ বর্ধক, হৃদয়ের হিতজনক ও বিবিধ
ব্যাধি নাশক ।

সাধারণ জল—মধুররস, অগ্নিজনক, শীতল, লঘু,
তৃপ্তিপ্রদ, রুচিকারী তৃষ্ণা ও দাহ প্রশমক এবং ত্রিদোষ
নাশক ।

তত্ত্বোমং পুনঃ সপ্তবিধং । তদ্বথঃ—কৌপং নাদেয়ং সারসং
তাড়াগং প্রাস্রবণং মৌস্তিদং চৌণ্ট্যমিতি ॥ স্ব—স্ব—৪৫ অ ।

সেই ভৌমজল আধার ভেদে সাত প্রকার । যথা—
কৌপ, নাদেয়, সারস, তাড়াগ, প্রাস্রবণ, মৌস্তিদ ও
চৌণ্ট্য ।

ভূমৌ খাতোহল্লবিস্তারো গভীরো মণ্ডলাকৃতিঃ ।

বন্ধোহবন্ধঃ স কূপঃ শ্রান্তদম্ভঃ কৌপমুচ্যতে ॥

ভাব—২য় ভাগ ।

ইচ্চকাদি দ্বারা চতুর্দিক বান্ধান হউক আর না হউক,
অল্প বিস্তার, গভীর ও গোলাকার খনিতজলাশয়কে কূপ
ও তাহার জলকে কৌপ জল কহে ।

কৌপং পয়ো যদি স্বাদু ত্রিদোষহ্নং হিতং লঘু ।

তংক্ষারং কফবাতপ্লং দীপনং পিত্তকৃৎ পরম্ ॥

ভাব—২য়

কৌপ জল যদি মধুর রস হয়, তাহা হইলে ঐ জল
ত্রিদোষনাশক, হিতজনক ও লঘুপাক আর লবণরস হইলে
ঐ জল কফ ও বাত নাশক, পিত্তবর্দ্ধক এবং অগ্নিপ্রদীপক
হইয়া থাকে ।

নগ্না নদস্ত বা নীরং নাদেয়মিতি কৌত্তিতম্ ।

নাদেয়মুদকং রুক্ষং বাতলং লঘু দীপনম্ ।

অনভিঘ্নান্দি বিশদং কটুকং কফপিত্তমুৎ ॥

ভাব--২য় ভাগ ।

নদ ও নদীর জলকে নাদেয় জল কহে । নাদেয় জল—
রুক্ষ, বাতবর্জক, লঘু, দীপন, অনভিঘ্নান্দি, পরিষ্কার, কটু-
রস এবং কফ ও পিত্ত নাশক ।

তত্র নগ্নাঃ পশ্চিমাভিমুখাঃ পথ্যা লঘুনকত্বাৎ । পূর্বাভিমুখাস্ত
ন প্রশস্তে গুরুদকত্বাৎ । দক্ষিণাভিমুখা নাতিদোষলাঃ সাধারণ-
ত্বাৎ । স্ব—স্ব—৪৫অ ।

পশ্চিমমুখবাহিনী নদীর জল লঘুপাক বিধায় স্রোত
শোধক । পূর্বমুখবাহিনী নদীর জল গুরুগুণপ্রযুক্ত উপ-
যোগী নহে । দক্ষিণমুখবাহিনী নদীর জল সাধারণগুণ
প্রযুক্ত মন্দ নহে ।

নগ্নাঃ শীঘ্রবহা লঘ্যাঃ সর্বা যাস্চামলোদকাঃ ।

গুরুত্বাঃ শৈবালসংছিন্না কলুষা মন্দগাশ্চ য়াঃ ॥

স্ব—স্ব—৪৫অ ।

যে নদীর জল পরিষ্কার ও স্বচ্ছ এবং যে নদীর স্রোত
অত্যন্ত খরতর সে নদীর জল লঘুপাক আর যে নদীর

স্রোত মন্দ এবং শৈবালাদি প্রযুক্ত জল কলুষিত সে নদীর
জল গুরুপাক বলিয়া জানিবে ।

নত্যাঃ শৈলাদিরুদ্ধায়া যত্র সংশ্রুত্যা তিষ্ঠতি ।
তৎ সরো জলসংছন্নং তদন্তুঃ সারসং স্মৃতম্ ॥
সারসং সলিলং বন্যং তৃণান্নং মধুরং লঘু ।
রোচনস্তবরং রুক্ষং বদ্ধমূত্রমলং স্মৃতম্ ॥

ভাব—২য় ভাগ ।

পর্বতাদি দ্বারা নদীর জল রুদ্ধ হইয়া যেস্থানে অবস্থান
করে সেই জলসংছন্ন আশয়ের নাম সরস । তাহাতে স্থিত
জলকে সারস কহে । সারসজল—বলকর, তৃণনাশক,
স্বাদু, লঘুপাক, রুচিজনক, কষায় রস, রুক্ষগুণযুক্ত ও
মলমূত্ররোধক ।

প্রশস্তভূমিভাগস্থো বহসংবৎসরোধিতঃ ।
জলাশয়গুড়াগঃ স্রাত্তাড়াগং তজ্জলং স্মৃতম্ ॥
তাড়াগমুদকং স্বাদু কষায়ং কটুপাকি চ ।
বাতলং বদ্ধবিমূত্রমশ্বকৃপিত্তকফাপহম্ ॥

ভাব—২য় ভাগ ।

অনেক বৎসরের পুরাতন, বৃহৎ জলাশয়কে তাড়াগ ও
তাহার জলকে তাড়াগ কহে । তাড়াগজল—স্বাদু, কষায়-
রস, বিপাকে কটু, বাতবৃদ্ধিকর, মলমূত্র রোধক এবং রক্ত-
পিত্ত ও কফ নাশক ।

শৈলসানুপ্রবাহিপ্রবাহো নৈর্ঝরো ঝরঃ ।

সতু প্রস্রবণশ্চাপি তত্রত্যং নৈর্ঝরং জলম্ ।

নৈর্ঝরং রুচিকৃষ্ণীরং কফঘ্নং দীপনং লঘু ।

মধুরং কটুপাকঞ্চ বাতলং শ্বাদপিত্তলম্ ॥

ভাব—২য় ভাগ ।

যে বারিপ্রবাহ পর্বতের উপরিভাগ হইতে ঝর্ ঝর্
করিতে থাকে তাহাকে নৈর্ঝর বা প্রস্রবণ এবং তাহার
জলকে নৈর্ঝর জল কহে । নৈর্ঝর জল—রুচিকর, কফ-
নাশক অগ্নিদীপক, লঘুপাক, স্বাদু, বিপাকে কটু, বাত-
জনক অথচ পিত্তবর্দ্ধক নহে ।

বিদার্য্য ভূমিং নিম্নাং যন্মহত্যা ধারয়্য শ্রবেৎ ।

তত্তোয়মৌস্তিদং নাম বদন্তীতি মহর্ষয়ঃ ॥

ঔস্তিদং বারি পিত্তব্রমবিদাহতিশীতলম্ ।

প্রীণনং মধুরং বল্যং ক্ৰীষৎ বাতকরং লঘু ॥

ভাব—২য় ভাগ ।

নিম্নভূমি ভেদ করিয়া যে জলপ্রবাহ উর্দ্ধদিগে উথিত
হয়, তাহাকে ঔস্তিদ জল কহে । ঔস্তিদজল—পিত্ত নাশক,
অবিদাহী, অত্যন্তশীতল, প্রীতিপ্রদ, মধুররস, বলকর,
ক্ৰীষৎ বাতজনক ও লঘুপাক ।

শিলাকীর্ণং স্বয়ং স্বচ্ছং নীলাঙ্গুনসমোদকম্ ।
 লতাবিতানসংহ্রয়ং চূৰ্ণমিত্যভিধীয়তে ॥
 তত্রত্যমুদকং চৌণ্ড্যং মূনিভিস্তৃহদাহতম্ ।
 চৌণ্ড্যং বহ্নিকরং নীরং কৃষ্ণং কফহরং লঘু ॥
 মধুরং পিত্তমুৎ কচ্যং পাচনং বিশদং স্বতম্ ॥

ভাব—২য় ভাগ

শিলাসমূহ পরিবেষ্টিত, লতা দ্বারা আচ্ছাদিত, নীলবর্ণ স্বচ্ছজলবিশিষ্ট জলাশয়কে চূৰ্ণ ও তাহার জলকে চৌণ্ড্য কহে। চৌণ্ড্যজল অগ্নিপ্রদোপক, কফ ও পিত্তনাশক, লঘুপাক, মধুররস, রুচিজনক, পাচক, কৃষ্ণ ও বিশদ গুণযুক্ত।

তত্র বর্ষাঋতুরীক্ষমৌত্তিদয়া সেবেত মহাগুণদ্বাং । শরদি সর্কং প্রদগ্ধদ্বাং । হেমন্তে সারসং তাড়াগদ্বাং । বসন্তে কোপং প্রাস্রবণদ্বাং । গ্রীষ্মে শ্বেবং । গ্রাবৃষিচৌণ্ড্যমনবমনভিবৃষ্টং সর্ক-
 ঞ্চেতি ।

সু—সু—৪৫অ ।

বর্ষাকালে আন্তরীক্ষ অথবা উত্তিদজল ব্যবহার করিবে। শরৎকালে সমস্তজলই ব্যবহারোপযোগী। হেমন্তকালে সারস অথবা তাড়াগ জল, বসন্তকালে কোপ অথবা প্রাস্র-
 বণ জল, গ্রীষ্মকালে বসন্তকালবৎ কোপ অথবা প্রাস্রবণ

জল, প্রার্ট্‌কালে চৌণ্টাজল অথবা একমাত্র বৃষ্টির জল ব্যতীত পুরাতন জল মাত্রেই ব্যবহার্য্য ।

তত্র সর্বেষাং ভৌমানাং গ্রহণং প্রত্যাশসি । তত্র হুমলত্বং শৈত্যঞ্চাধিকং ভবতি স এব চাপাং পরোক্তগ ইতি ।

সু—সু—৪৫ অ ।

সর্বপ্রকার ভৌমজলই প্রাতঃকালে গ্রহণ করিবে ।
প্রাতঃকালে জল বিমল ও অত্যন্ত শীতল থাকে । অতএব সেই সময়ের জল অত্যন্ত গুণকর ।

দিবার্ককিরণে জুঁষ্টং নিশাম্মামিন্দুরশ্মিভিঃ ।

অরুক্ষমনভিষ্মান্দি তত্তুল্যং গগনাম্বুনা ॥

সু—সু—৪৬ অ ।

যে জল দিবাভাগে সূর্য্যকিরণে সমুপ্ত এবং রাত্রিকালে চন্দ্ররশ্মিতে উদ্ভাসিত সে জল রুক্ষ কি রুদ্ধকর নহে পরন্তু গাঙ্গজলবৎ গুণকর ।

সৌবর্ণে রাজতে, তাত্রে কাংস্বে মণিময়ে তথা ।

পুষ্পাবতংসং ভৌমেবা স্নগন্ধি সলিলং পিবেৎ ॥

সু—সু—৪৭ অ ।

স্বর্ণ, রৌপ্য, তাম্র, কাংস্য, মণি কি মৃত্তিকা পাত্রে স্নগন্ধিপুষ্পবাসিত কিম্বা কর্পূরাদি দ্বারা সৌগন্ধীকৃত জল পানার্থে ব্যবহার করিবে ।

ব্যাপন্নং বর্জয়েন্নিত্যং তোয়ঃ যদাপ্যনার্তবন্ ।
 দোষ সঞ্জননং হেতুদ্বাদদীতাহিতস্ত তৎ ॥
 ব্যাপন্নং সলিলং যন্ত পিবতীহাপ্রসাধিতম্ ।
 স্বরথুং পাণ্ডুরোগঞ্চ ত্বগ্দোষমবিপাকতাম্ ॥
 শ্বাসকাসপ্রতিশ্যায়শূলগুণ্মোদরাণি চ ।
 অন্তান্ বা বিষমান্ রোগান্ প্রাপ্নুয়াৎ ক্ষিপ্ৰমেবচ ॥

সু—সু—৪৫ অ ।

ব্যাপন্ন (দূষিত) ও অনার্তব (যাহা বৃষ্টি সম্ভূত নহে)
 জল ব্যবহার করিবে না । এই প্রকার জল, দোষপ্রকোপক
 ও অহিতকারী । দূষিতজল পান করিলে শোথ, পাণ্ডু,
 চর্মরোগ, অজীর্ণ, কাস, শ্বাস, প্রতিশ্যায়, শূল, গুল্ম, উদর
 ও অন্যান্য নানাবিধ উৎকট রোগ জন্মিতে পারে ।

পিচ্ছিলং ক্রিমিলং ক্লিষ্টং পর্ণশৈবালকর্দমৈঃ ।
 বিবর্ণং বিরসং সান্দ্ৰং ছর্গক্লং ন হিতং জলম্ ॥
 কলুষং ছন্নমশ্বোজপর্ণনীলীতৃণাদিভিঃ ।
 ছুর্দেহজমসংস্পৃষ্টং সৌরচান্দ্রমরীচিভিঃ ॥
 অনার্তবং বার্ষিকস্ত প্রথমং যচ্চ ভূমিগম্ ।
 ব্যাপন্নং পরিহর্তব্যং সর্বদোষ প্রকোপণম্ ॥

ভাব—২য় ভাগ ।

পিচ্ছিল, ক্রিমি ও ক্লৈদ যুক্ত, পৰ্ণ, জলতৃণ ও কৰ্দ-
মাদি দ্বারা বিবৰ্ণ, বিরস, ঘন, দুৰ্গন্ধ, পদ্মপত্র, তৃণ প্রভৃতি
দ্বারা আচ্ছন্ন, সূর্য্য কি চন্দ্র কিরণাম্পৃষ্ট এবং বর্ষার
প্রারম্ভে ভূমিগত জলকে ব্যাপন্ন জল কহে ।

কীটমূত্রপূরীষাণ্ডশবকোথপ্রদূষিতম্ ।

তৃণপর্ণোৎকরযুতং কলুষং বিষসংযুতম্ ॥

যৌহবগাহেত বর্ষাসু পিবেৎ বাপি নবং জলম্ ।

স বাহ্যভ্যন্তরান্ রোগান্ প্রাপ্নুয়াৎ ক্ষিপ্রমেবতু ॥

সু—সু—৪৫ অ ।

যিনি বর্ষাকালে বর্ষার নূতন জল পান করেন অথবা
কীট, মূত্র, পুরীষ, ভেঁকাদির অণু, মৃতশরীর, জলতৃণ,
পদ্মোৎপলাদির পত্র, বিষ প্রভৃতির দ্বারা যে জল দূষিত
হইয়াছে এবম্বিধ জল পান করেন, তিনি সত্ত্বর বাহ ও
আভ্যন্তরীন্ নানাবিধ রোগে আক্রান্ত হইয়া পড়েন ।

ব্যাপন্নানামগ্নিকখনং সূর্য্যাতপপ্রভাপনং তপ্তায়ঃপিণ্ড-

সিকতা-লোষ্ট্রানাম বা নিকীপণং প্রসাধনঞ্চ কৰ্ত্তব্যং ।

নাগচম্পকোৎপলপাটলাপুষ্পপ্রভৃতিভি স্চাধিবাসনমিতি ।

সু—সু—৪৫ অ ।

ব্যাপন্নজলকে অগ্নিসস্তাপে কিম্বা সূর্য্যাসস্তাপে অত্যন্ত

উষ্ণ করিবে অথবা তপ্তলৌহ, তপ্তবালি কি তপ্ত-
মৃত্তিকাখণ্ড ঐ ব্যাপন্নজলে ডুবাইবে, তৎপর ছাঁকিয়া
নাগেশ্বর, চাঁপা, উৎপল, পাটলা, প্রভৃতি পুষ্প দ্বারা সুগন্ধি
করিয়া লইবে ।

তত্র সপ্ত কলুষস্য প্রসাধনানি ভবন্তি ।* তদ্বথা—কতক-
গোমেদক-বিসগ্রস্থি-শৈবালমূল-বস্ত্রাণি মুক্তা মণিশ্চেতি ।

সু—সু—৪৫ অ ।

জল পরিকার করিবার সাত প্রকার দ্রব্য আছে ।
যথা—কতকফল (নির্ম্মলী), গোমেদক, মৃণালগ্রন্থি,
শৈবালমূল, বস্ত্র, মুক্তা ও চন্দ্রকান্ত প্রভৃতি মণি ।

নির্গন্ধমব্যাক্তরসং তৃষ্ণায়ং শুচি শীতলম্ ।

অচ্ছং লঘু চ হৃদ্যঞ্চ তোয়ং শুণবহুচ্যতে ॥

সু—সু—৪৫ অ ।

যে জল গন্ধহীন, অব্যাক্ত রস (মধুরাদি কোন রসই
যাহাতে অনুভব হয় না), পিপাসানাশক, পবিত্র, শীতল,
নির্ম্মল, লঘু ও হৃদয়প্রিয় তাহাই প্রাণিগণের হিতকর
বিশুদ্ধ জল ।

হেমন্তে সারসন্তোয়ং তাড়াগম্বা হিতং শ্বতম্ ।

হেমন্তে বিহিতং তোয়ং শিশিরেহপি প্রশস্যতে ।

বসন্তগ্রীষ্ময়োঃ কোপং বাপ্যম্বা নৈর্বারং জলম্ ॥

নাদেয়ং বারি নাদেয়ং বসন্তগ্রীষ্ময়ো বুদ্ধিঃ ।

বিষবহ্ননবৃক্ষাণাং পত্রাদৈর্দূষিতং যতঃ ॥

ঔদ্ভিদং বাস্তুরীক্ষা কোপং বা প্রাবৃষি স্বতম্ ।

শস্তং শরদি নাদেয়ং নীরমংশূদকং পরম্ ॥

ভাব - ২য় ভাগ ।

হেমন্তকালে (অগ্রহায়ণ ও পৌষ মাসে) পুষ্করিণীর এবং চৌবাচ্চার (বৃহৎ কূপ) জল হিতকর । শীতকালে (মাঘ ও ফাল্গুন মাসে) হেমন্ত কালের ন্যায় পুষ্করিণীর ও চৌবাচ্চার জল ব্যবহার করিবে । বসন্ত ও গ্রীষ্মকালে কূপের, দীঘির ও ঝরণার জল প্রশস্ত । ঐ কালে কখনো নদীর জল ব্যবহার করিবে না । যেহেতু বনবৃক্ষের বিষাক্ত পত্রসমূহ জলে পড়িয়া জলকে দূষিত করিয়া ফেলে । প্রাবৃট্‌কালে ঔদ্ভিদ, বাস্তুরীক্ষ ও কোপজল উৎকৃষ্ট । শরৎকালে নদীর জল ও অংশূদক (১) শ্রেষ্ঠ ।

তৃষ্ণা গরীয়সী ঘোরা সদ্যঃ প্রাণবিনাশিনী ।

তন্মাদেয়ং ত্বর্জ্যায় পানীয়ং প্রাণধারণম্ ॥

(১) দিবারবিকটরজ্জুঃ নিশি শীতকরাং শুভিঃ ।

জ্যেষ্ঠমংশূদকং নাম স্নিগ্ধংদোষত্রয়াপহম্ ॥

চরকে ইহাকে হংসোদক কহে । ঋতু চর্যাধ্যায়ে শরৎকালের বর্ণনা স্থলে ত্রষ্টব্য ।

তৃষিতো মোহমায়্যতি মোহাৎ, প্রাণান্ বিমুক্ততি ।

অতঃ সর্কাস্ববস্থাসু ন কচিৎ বারি বারয়েৎ ॥

ভাব—২য় ভাগ ।

তৃষণা অত্যন্ত ভয়ঙ্করী এমন কি অত্যন্ত পিপাসায় জল না দিলে তৎক্ষণাৎ প্রাণ পর্য্যন্ত বিনষ্ট হইয়া থাকে । অতএব পিপাসিতকে প্রাণ রক্ষার্থ যে কোন অবস্থাতেই হউক না কেন বার বার অল্প অল্প জল দেওয়া কর্তব্য কখনো জল দিতে বারণ করিবে না । তৃষিতব্যক্তি পিপাসায় জল না পাইলে মোহপ্রাপ্ত হয় এবং সেই মোহবুদ্ধি পাইয়া শেষে প্রাণত্যাগ করে ।

মূচ্ছাপিত্তোষ্ণদাহেষু বিষে রক্তে মদাত্যয়ে ।

ভ্রমরুপগরিতেষু তমকে বমথৌ তথা ॥

উর্দ্ধগে রক্তপিত্তে চ শীতমন্তঃ প্রশস্যতে ॥

সু—সু—৪৫ অ ।

মূচ্ছা ও পিত্তপ্রধান রোগে, সন্তপ্তাবস্থায়, দাহ ও বিষরোগে, রক্ত সন্ধকীয় রোগে ও মদাত্যয়ে, ভ্রমরোগা-ক্রান্ত কি ক্লান্ত ব্যক্তি সন্ধক্ষে, তমকশ্বাসে, উর্দ্ধগে রক্তপিত্তে ও বমিতে শীতল জল প্রশস্ত ।

পার্শ্বশূলে প্রতিশ্যায়্যে বাতরোগে গলগ্রহে ।

আখ্যানে স্তিমিতে কোষ্ঠে সদাঃ শুক্রে নবজ্বরে ॥

হিকায়ঃ স্নেহপীতে চ শীতাস্থু পরিবৰ্জয়েৎ ।

সু—সু - ৪৫ অ ।

পার্শ্বশূলে, 'নাসাস্রাবে, বাতরোগে, গলাবেদনায়, আখ্যানে, মলরোধে, বমন বিরচনাদি কৃত দিনে, নূতন জ্বরে, হিকারোগে ও স্নেহ পান করিয়াছে, এমন ব্যক্তি সম্বন্ধে শীতলজল পরিত্যাগ করিবে ।

কফমেদোহনিলাময়ঃ দীপনং বস্তিশোধনম্ ।

শ্বাসকাসজ্বরঃ পথ্যমুষ্ণোদকং সদা ॥ সু—সু—৪৫ অ ।

উষ্ণজল—কফ, মেদ, বাত ও আম দোষ নাশক, অগ্নি প্রদীপক, বস্তি শোধক, শ্বাস, কাস ও জ্বর নিবারক এবং স্রোত সংশোধক বিধায় সর্ববিদা সুপথ্য ।

কাথ্যমানন্ত যন্তোষং নিফেনং নির্মলীকৃতম্ ।

ভবত্যাৰ্দ্ধাবশিষ্টন্ত তছুষ্ণোদক মিষ্যতে ॥

চক্রদত্ত টীকাঃ শিবদাস সেন দ্বত অগ্নিবিশেষবচনম্ ।

যে জলকে সিদ্ধ করিতে হইবে, সেই জল ফেনাশূণ্য ও নির্মল হওয়া আবশ্যক । এই প্রকার বিশুদ্ধ জলকে সিদ্ধ করিয়া অৰ্দ্ধাবশেষ করিলে তাহাকে উষ্ণ জল কহে ।

দিবাস্তত্ব যন্তোয়ং রাত্রৌ তদুগুরুতাং ব্রজেৎ ।

রাত্রৌ শূতং দিবা চৈব গুরুত্বমধিগচ্ছতি ॥

আত্মিকতত্ত্বম্ ।

দিবাতে সিদ্ধ করা জল রাত্রিতে, রাত্রিতে সিদ্ধ করা জল দিবাতে গুরুগুণ বিশিষ্ট হইয়া থাকে ।

মদ্যপানাৎ সমুদ্ভূতে রোগে পিত্তোথিতে তথা ।

সন্নিপাতসমুখে চ শূতশীতং প্রশস্যতে ॥

দাহাতিসারপিত্তাস্কমূর্ছামদ্যবিষার্তিষু ।

শূতশীতং জলং শস্তং তৃষ্ণাচ্ছর্দিভ্রমেষু চ ॥

স্ব—স্ব—৪৫ অ ।

মদ্যপানজাত ও পিত্ত প্রকোপজ রোগে, সন্নিপাতে, দাহ, অতিসার, রক্তপিত্ত, মুচ্ছা, মদ্যপান, বিষপান, তৃষ্ণা, বমি ও ভ্রম প্রভৃতি রোগে উষ্ণজল শীতল করিয়া পান করিবে ।

অরোচকে প্রতিশ্যায় প্রসেক্ষে ঋগধৌ জয়ে ।

মন্দাগ্রাবুদয়ে কুষ্ঠে জয়ে নেত্রাময়ে তথা ॥

ব্রণে চ মধু মেহে চ পানীয়ং মন্দমাচরেৎ ॥

স্ব—স্ব—৫৫ অ ।

অরুচিতে, প্রতিশ্যায় রোগে, নাসাত্রাবে, শোথ ও

ক্ষয়রোগে, মন্দাগ্নি, উদর, কুষ্ঠ, জ্বর ও চক্ষুরোগে, ত্রণে ও মধুমেহে, জল অল্প ব্যবহার করিবে ।

আমং জলং জীর্ণ্যতি যামমাত্রম্

তদর্দ্ধমাত্রং শূতশীতলঞ্চ ।

তদর্দ্ধমাত্রস্ত স্নাতং কঙ্কম্

পয়ঃ প্রপাকে ত্রয় এব কালাঃ ॥

ভাব—২য় ভাগ ।

কাঁচা জল পান করিলে এক প্রহরে পরিপাক পায় ।
উষ্ণজল শীতল করিয়া পান করিলে তদর্দ্ধ সময়ে অর্থাৎ চারিদণ্ডে এবং ঈষৎ উষ্ণ জল পান করিলে তদর্দ্ধ সময়ে অর্থাৎ দুই দণ্ডে পরিপাক হইয়া থাকে ।



রাত্রি চর্যাপ্যায়ঃ ।

এতানি পঞ্চ কৰ্ম্মাণি সন্ধ্যায়ং বৰ্জ্জয়েদ্বধুঃ ।
আহারং মৈথুনং নিদ্রাং সম্পাঠং গতিমধ্বনি ॥
ভোজনাজ্জায়তে ব্যাধি মৈথুনাঙ্গুষ্ঠ বিকৃতিঃ ।
নিদ্রায়া নিঃস্বতা পাঠাদায়ুর্হানি গতে ভয়ং ॥

ভাব—১ম ।

সন্ধ্যাকালে (দিবা ও রাত্রির সংযোগ সময়ে) আহার, স্ত্রী সংসর্গ, নিদ্রা সেবন, অধ্যয়ন ও পথপর্যটন এই পাঁচ প্রকার কার্য্য পরিত্যাগ করিবে । যেহেতু সন্ধ্যাকালে ভোজন করিলে ব্যাধি জন্মে, মৈথুন করিলে গর্ভের বিকৃতি, নিদ্রাসেবনে দরিদ্রতা, অধ্যয়নে আয়ুক্ষয় ও পথগমনে ভয় জন্মিয়া থাকে ।

রাত্রৌচ ভোজনং কুর্ঘ্যাৎ প্রথম প্রহরান্তরে ।

কিঞ্চিদুনং সমগ্নীয়াৎ হৃজ্জরন্তত্র বৰ্জ্জয়েৎ ॥

ভাব—১ম ভাগ ।

রাত্রি এক প্রহরের মধ্যে যথাবিধি ভোজন করিবে।
যে পর্য্যন্ত আহার করা যাইতে পারে, তদপেক্ষা কিঞ্চিৎ
অল্প ভোজন করিবে। দুগ্ধাচ্যুতাদি কখনো ভোজন
করিবে না।

ন নক্তং দধিভুক্তীত ন চাপ্যঘৃতশর্করম্ ।
নামুদগম্পং নাক্ষৌদ্রং মৌঞ্চং নামলকৈবিনা ॥
অলক্ষ্মীদোষযুক্তহানকৃত্ত দধি বর্জনম্ ।
শ্লেষ্মণং ত্বাৎ সসর্পিষ্ণুং দধি মাক্রতস্বদনম্ ॥
নচ সন্ধুক্ষয়েৎ পিত্ত মাহারঞ্চ বিপ্রাচয়েৎ ।
শর্করাসংযুতং দত্তাত্ত্বানাহনিবারণম্ ॥
মুদগম্পেন সংযুক্তং দত্তাৎ রক্তানিলাপহম্ ।
স্বরসক্ষান্দোষঞ্চ ক্ষৌদ্রং যুক্তং ভবেদধি ॥
উষ্ণং পিত্তাস্রক্কদোষান্ ধাত্রীযুক্তঞ্চনির্হরেৎ ॥

চ—স্ব—৭ অ ।

রাত্রিতে দধি খাইবে না। দধিপ্রিয় ব্যক্তি ঘৃত, চিনি,
মুগের ঘুস, মধু কি আমলকী সহযোগে ব্যতীত দধি
খাইবে না। উষ্ণদধি কদাচ ব্যবহার করা কর্তব্য নহে।
শ্লেষ্মার প্রকোপ জন্মে ও অলক্ষ্মী আশ্রয় করে, এজন্য
রাত্রিতে দধি খাওয়া নিষিদ্ধ। ঘৃত সহযোগে দধিভোজন

করিলে বায়ুর প্রকোপ প্রশমিত হয়, পিত্তেরও কোন প্রকার বিকৃতি ঘটে না পরন্তু আহাৰ্য্য বস্তু সম্যক পরিপাক পায় । চিনি সহযোগে দধি তৃষ্ণা ও দাহ নিবারণ করে । মুগের ঘুষ সহ দধি সেবন করিলে বায়ু ও রক্তের প্রকোপ হ্রাস পায় । মধুর সহিত দধি খাইতে সুস্বাদু অথচ দোষের বিশেষ প্রকোপ জনক নহে । আমলকী সহ দধি খাইলে কুপিতমলাদি বাহির হইয়া যায় । উষ্ণদধি পিত্ত ও রক্তের পক্ষে বিশেষ অনিষ্টকারী ।

অরাস্বক পিত্ত বীসর্প কুষ্ঠপাণ্ডাময়ভ্রমান্ ।

প্রাপ্নুয়াৎ কামলাক্ষোগ্রাৎ বিধিং হিত্বা দধিপ্রিয়ঃ ॥

চ—২—৭ অ ।

দধিপ্রিয় ব্যক্তি যদি উল্লিখিত নিয়ম লঙ্ঘন পূর্বক দধি পান করে, তাহা হইলে, জ্বর, রক্তপিত্ত, বীসর্প, কুষ্ঠ, পাণ্ডু, ভ্রম ও কামলা প্রভৃতি রোগ জন্মিতে পারে ।

[আহার সম্বন্ধীয় অগ্ৰোণ্ড নিয়ম মধ্যাহ্ন কৃত্যে লিখিত “আহার” প্রবন্ধানুযায়ী আচরণ করিবে ।

বাসগৃহ—শুক, পরিষ্কার ও বায়ুসঞ্চরণশীল হওয়া আবশ্যক । জানালাবিহীন, শেঁতশেঁতে, অন্ধকার কি

দুর্গন্ধময় গৃহে বাসকরা কৰ্ত্তব্য নহে । দক্ষিণ দরজা গৃহ বাসের পক্ষে বিশেষ উপযোগী ।]

ত্রিদোষশমনী খটা কাষ্ঠপট্টীতু বাতলা ।

ভূশয্যা বৃংহণী বৃষ্টি ভুলী বাতকফাপহা ॥

সুশয্যা শয়নং কৃত্ব পুষ্টিনিদ্রাধৃতি প্রদম্ ।

প্রমানিলহরং বৃষ্টিং বিপরীতমতোহনুথা ॥

ভাব—১ম ভাগ ।

খাটে শয়ন করিলে ত্রিদোষ প্রশমিত হয় । কাষ্ঠ-পিঠে (তক্তা অথবা যে খাটের উপর কাঠের ছানি) শয়ন করিলে বায়ু বৃদ্ধি পায় । ভূমিশয্যায় শয়ন করিলে মাংস ও শুক্রবৃদ্ধি হইয়া থাকে এবং তুলার তোষকে শয়ন করিলে বায়ু ও কফ নষ্ট হয় । সুখজনক শয্যায় শয়ন করিলে শরীর পুষ্ট ও শুক্রবৃদ্ধি হয়, পরিশ্রম ও বায়ুর প্রকোপ নাশ পায় এবং সুনিদ্রা জন্মে । অসুখজনক শয্যায় ইহার বিপরীত ফল ফলে । অতএব সুখকর শয্যায় সর্বদা শয়ন করিবে ।

[মশারি টানাইয়া শয়ন করা কৰ্ত্তব্য । তাহা হইলে একপক্ষে যেমন মশা প্রভৃতির দংশনঘাতনা হইতে অব্যাহতি পাইয়া যায় ; পক্ষান্তরে তেমন টিকটিকী, বিছা

প্রভৃতি গায়ে পড়িবার আশঙ্কা থাকে না । মশারি পরি-
কৃত, প্রশস্ত ও উচ্চ হওয়া আবশ্যক । এরূপ পাতলা
কাপড় দ্বারা মশারি প্রস্তুত করাইবে, যেন তাহাতে অনা-
য়াসে বাতাস গমনাগমন করিতে পারে ।

এক শয্যায় একাধিক ব্যক্তির শয়ন করা কর্তব্য নহে ।
একান্ত দুই কি ততোধিক ব্যক্তি শুইতে হইলে প্রত্যেকে
পৃথক পৃথক বালিশে শয়ন করিবে । অনুথা পরস্পরের
নিঃশ্বাস প্রশ্বাসে স্বাস্থ্যহানির নিতান্ত সম্ভব ।]

স্বগৃহে প্রাক্শিরাঃশেতে আয়ুষ্টে দক্ষিণা শিরাঃ ।

প্রত্যাক্শিরাঃ প্রবাসেতু ন কদাচিচ্ছনক্ শিরাঃ ॥ গর্গঃ ।

স্বীয় গৃহে পূর্বশির হইয়া শয়ন করা কর্তব্য । দক্ষিণ
শির শয়নও মন্দ নহে তাহাতে আয়ু বৃদ্ধি পায় । প্রবাসে
পূর্বশিরও শয়ন করা যাইতে পারে । পশ্চিমশির হইয়া
কখনো শয়ন করিবে না ।

দিশ্বিশেষে বায়ুগুণাঃ ।

পূর্বোহনিলো গুরুঃ সোকঃ স্নিগ্ধঃ পিত্তপ্রদূষকঃ ।

বিদাহী বাতলঃ শ্রান্তককশোষবতাং হিতঃ ॥

দক্ষিণঃ পবনঃ স্নাত্ত্ব পিত্তরক্তহরো লঘুঃ ।
 বীৰ্য্যেণ শীতলো বলা চক্ষুশ্চো নতু বাতলঃ ॥
 পশ্চিমঃ পবন স্তীক্ষ্ণঃ শোষণো বলহীনযুঃ ।
 মেদঃ পিত্তকফধ্বংসী প্রতঙ্গনবিবৰ্দ্ধনঃ ॥
 উত্তরো মারুতঃ শীতঃ স্নিগ্ধো দোষপ্রকোপকুৎ ।
 ক্লেদনঃ প্রকৃতিস্থানাং বলদো মধুরো মৃদুঃ ॥
 আগ্নেয়ো দাহকুক্ষো নৈঋতৌ ন বিদাহকুৎ ।
 কায়ব্যস্ত ভবেত্তিত্ত ঐশানঃ কটুকঃ সূতঃ ॥

ভাব—১ম ভাগ ।

পূর্বদিকের বায়ু—গুরুগুণযুক্ত, উষ্ণ, স্নিগ্ধ, রক্ত ও পিত্ত প্রকোপক, বিদাহী বাতবৰ্দ্ধক, পরিশ্রাস্ত ব্যক্তির এবং কফ ও যক্ষ্মারোগীর হিতকর । দক্ষিণদিকের বায়ু—মধুর, পিত্ত ও রক্তের প্রশমক, লঘুগুণযুক্ত, শীতবীৰ্য্য, বলকর ও চক্ষুজ্যোতিবৰ্দ্ধক । পশ্চিমদিকের বায়ু—তীক্ষ্ণগুণযুক্ত, শরীর শোষক, বলহারক, লঘু, মেদঃ, পিত্ত ও কফ বিনাশক এবং বাতবৰ্দ্ধক । উত্তরদিকের বায়ু—শীতল, স্নিগ্ধ বাতপিত্ত ও কফ প্রকোপক, ক্লেদকর, বলপ্রদ, মধুর ও মৃদুগুণযুক্ত । অগ্নিকোণের বায়ু—দাহকারী ও রুক্ষগুণ বিশিষ্ট । বৈশ্বকোণের বায়ু—শীতল । কায়কোণের বায়ু—তিক্ষ্ণ ঐশানকোণের বায়ু—কটুগুণযুক্ত ।

ব্যজনবাস্তুগুণাঃ ।

ব্যজনস্যানিলো দাহস্বেদমূচ্ছাপ্রমাণহঃ ।
 তালবৃন্তভবো বাতস্ত্রিদোষশমনো মতঃ ॥
 বংশব্যজনজন্তুক্ষো রক্তপিত্তপ্রকোপনঃ ।
 চামরো বস্ত্রসন্ততো মায়ুরো বেত্রজন্তুখা ॥
 এতে দোষজিতা বাতাঃ স্নিগ্ধা হৃতাঃ সুপুজিতাঃ ॥

তাৎ—১ম ভাগ ।

ব্যজন (পাখা) সঞ্চালনজ বায়ু দাহ, স্বেদ, মূচ্ছা ও
 শ্রমনাশক । তালপাতার পাখার বাতাস, ত্রিদোষ প্রশ-
 মক । বাঁশের বেতদ্বারা নির্মিত পাখার বাতাস, উষ্ণগুণ
 বিশিষ্ট এবং রক্ত ও পিত্তের প্রকোপকারী । চামরের,
 কাপড়ের, ময়ুর পাখা ও বেত্র নির্মিত পাখার বাতাস,
 নির্দোষ, শরীর স্নিগ্ধকারী ও প্রীতিপ্রদ ।

নিদ্রা ।

দেহবৃত্তৌ যথাহারস্তথা স্বপ্নঃ সুখো মতঃ ।
 স্বপ্নাহারসমুৎপেদৌল্যাকার্যো বিশেষতঃ ॥
 নিদ্রারত্তং সুখং দুঃখং পুষ্টিঃ কার্শ্যং বলাবলম্ ।
 বৃষতা ক্লীবতা জ্ঞানমজ্ঞানং জীবিতং নচ ॥

চ—২—২১ অ ।

শরীর রক্ষা করিবার জন্য যথাকালে নিয়মিত মাত্রায় হিতকর দ্রব্য বিধিবেৎ আহার করা যেমন কর্তব্য সেইরূপ যথাবিধি নিদ্রা যাওয়াও কর্তব্য । যেহেতু শরীর কৃশ হওয়া ও স্থূল হওয়া এই উভয়ই আহার ও নিদ্রাকে অপেক্ষা করে । সুখ ও দুঃখ, পুষ্টি ও কৃশতা, বল ও দুর্বলতা, বৃদ্ধতা ও ক্লীবতা, জ্ঞান ও অজ্ঞান, জীবন ও মরণ এই সমস্তই নিদ্রার অধীন ।

যদাত্ম মনসি ক্লাস্তে কৰ্ম্মাস্থানঃ ক্লমাবিতাঃ ।

বিষয়েভ্যো নিবৰ্ত্তন্তে তদা স্বপিতি মানবঃ ॥

চ—সু—২১ অ ।

যখন মন ক্লাস্ত হওয়ায় হস্ত পদাদি কৰ্ম্মেন্দ্রিয় সমূহ অবসন্ন হইয়া আদান গ্রহণ ও ভ্রমণ প্রভৃতি বিষয় হইতে নিবর্তিত হয়, তখন মনুষ্যাগণ নিদ্রাভিভূত হইয়া পড়ে ।

ঋদয়শ্চেতনাস্থানমুক্তং সুশ্রুত ! দেহিনাম্ ।

তমোহভিভূতে তন্নিঃস্তু নিদ্রা বিশতি দেহিনাম্ ॥

নিদ্রাহেতুস্তমঃ স্তবঃ বোধনে হেতুকচ্যতে ।

স্বভাবএব বা হেতু গরীয়ান্ পরিকীর্ত্যতে ॥

সু—শা—৪ অ ।

হে বৎস সুশ্রুত ! প্রাণিগণের হৃদয়ই চেতনাস্থান ।
সেই চেতনাস্থান হৃদয় তমোগুণাক্রান্ত হইলে প্রাণিগণ
নিদ্রিত হইয়া পড়ে । তমোগুণ হইতে নিদ্রার উৎপত্তি
ও সত্ত্বগুণে নিদ্রার নাশ হইয়া থাকে, অথবা নিদ্রা ও
জাগরণের প্রতি স্বভাবই গুরুতর কারণ বলিয়া জানিবে ।

তমোভবা শ্লেষসমুদ্ভবা চ

মনঃশরীরশ্রমসমুদ্ভবা চ ।

আগন্তকী ব্যাধিস্থবর্গিনী চ

রাত্রিস্বভাবপ্রভবা চ নিদ্রা ॥

রাত্রিস্বভাবপ্রভবা মতা যে

তাং ভূতধাত্রীং প্রবদন্তি নিদ্রাম্ ।

তমোভবা মাহরষস্ত মূলম্ ।

শেষঃ পুনর্ব্যাধিষু নির্দিশন্তি ॥

চ—স্ব—২১ অ ।

তমোগুণের বৃদ্ধিতে, কফের প্রকোপে, মানসিক
ক্লান্তিতে, দৈহিক পরিশ্রমে, ব্যাধিস্বভাবে, আগন্তুক কারণে
ও রাত্রিতে প্রাকৃতিক নিয়মে নিদ্রা জন্মিয়া থাকে । তন্মধ্যে
রাত্রিতে স্বাভাবিক নিয়মে যে নিদ্রা জন্মে তাহাই প্রাণি-
গণের সুখদায়িনী, তমোগুণজাতা নিদ্রা পাপের মূল এবং

অন্যান্য হেতুজ্ঞা নিদ্রা নানাবিধ ব্যাধিবীজভূতা অর্থাৎ
এই সমস্ত নিদ্রা হইতে নানারূপ ব্যাধি জন্মে।

সর্কর্তুর্নু দিবাস্বাপে। প্রতিষিদ্ধোহন্তত্র গ্রীষ্মাৎ । বিকৃতির্হি
দিবাস্বপ্নো নাম তত্র স্বপতামধর্মঃ সর্কদোষপ্রকোপশ্চ । তৎ
প্রকোপাচ্চ কাসথ্বাস প্রতিশ্যায়শিরোগোরবান্ধমর্দারোচকজ্বরান্নি-
দোর্কল্যানি ভবন্তি । রাত্ৰাবপি জাগরিতবতাং বাতপিত্তনিমিত্তা স্ত
এবোপজ্ববা ভবন্তি ।

সু—শা—৪ অ ।

গ্রীষ্মবর্জেষু কালেষু দিবাস্বপ্নাৎ প্রকুপ্যতঃ ।

শ্লেষ্মপিত্তে দিবাস্বপ্নস্তন্মাদন্তেষু নেয্যতে ॥

গ্রীষ্মে চানানরুক্ষত্বাৎ বর্জ্যমানে চ মারুতে ।

রাগ্রীণাক্কাতিসংক্ষেপাৎ দিবাস্বপ্নঃ প্রশস্যতে ॥

চ—সু—২১ অ ।

গ্রীষ্ম ভিন্ন অন্য ঋতুতে দিবা নিদ্রা কর্তব্য নহে ।
নিদ্রার পক্ষে দিবা অস্বাভাবিক সময় । দিবানিদ্রাতে
অধর্মের বৃদ্ধি ও বাত, পিত্ত এবং কফ ত্রিদোষেরই প্রকোপ
হইয়া থাকে এবং তজ্জন্ম কাস, শ্বাস, প্রতিশ্যায়, মস্তকে
ভারবোধ, অঙ্গমর্দ, অরুচি, জ্বর ও অগ্নির দুর্বলতা প্রভৃতি
নানাবিধ রোগ জন্মে । Xযাঁহারা রাত্রিকালে নিদ্রা না
ফাইয়া জাগিয়া থাকেন, তাঁহাদেরও বাতপিত্তজন্ম বহু-

বিধ রোগ জন্মিয়া থাকে । গ্রীষ্মকাল ভিন্ন অন্য কালে
দিবানিদ্রা গেলে শ্লেষ্মা ও পিত্তের প্রকোপ জন্মে অতএব
ঐ সমস্ত ঋতুতে দিবানিদ্রা যাওয়া অগ্ৰায় ।

গ্রীষ্মকালে সূর্য্যের কিরণ দ্বারা শরীর অত্যন্ত রুদ্ধ
হয় বিধায় এবং বায়ুর বৃদ্ধি হেতু ও রাত্রির অগ্নতা নিবন্ধন
নিবানিদ্রা উপকারী

তন্মারজাগৃয়াৎ রাত্রৌ দিবান্নশ্লগ্নং বর্জয়েৎ ।

জাত্বা দোষকরাবেত্তৌ বুধঃ স্বপ্নং মিতকরেৎ ॥

সু—শা—৪ অ ।

দিবানিদ্রা ও রাত্রিজাগরণ এই উভয়ই অনুচিত মনে
করিয়া পণ্ডিত ব্যক্তি যথাবিধি নিদ্রা যাইবে ।

অকালে হৃতিপ্রসঙ্গাচ্চ নচ নিদ্রা নিষেধিতা ।

সুখায়ুধী পরাকুর্য্যাৎ কালোবেগাতা নয়ং ॥

সৈব যুক্তা পুনর্যুক্তে নিদ্রা দেহং সুখায়ুধা ।

পুরুষং যোগিনং সিদ্ধাসত্যা বুদ্ধি রিবাগতা ॥

চ—সু—২১ অ ।

অসময়ে নিদ্রা যাওয়া, অতিশয় নিদ্রা যাওয়া অথবা
একেবারে নিদ্রা না যাওয়া এই তিনটাই কালরাত্রির উষা-
কালের স্থায় মানবগণের সুখ ও আয়ুধ্বংসের কারণ ।

পক্ষান্তরে যেমন বিশুদ্ধবুদ্ধি, যোগী পুরুষকেই আশ্রয় করে সেইরূপ যুক্তিযুক্ত রূপে নিদ্রা ব্যবহৃত হইলে মনুষ্যাদি সুখ ও আয়ুর আশ্রয়ীভূত হইয়া পড়ে ।

প্রতিষিদ্ধেষপি তু বাগবুদ্ধস্ত্রীকর্ষিতকৃতক্ষীণমদ্যানিত্যাম-
বাহনাধ্বকর্মপরিশ্রাস্তামামভুক্তবতাং মেদঃস্বেদকফরসরক্তক্ষীণা-
নামজীর্ণিণাঞ্চ মুহূর্তং দিবাস্বপনমপ্রতিষিদ্ধং । রাত্রাবপি জাগরিত-
বতাং জাগরিতকালাদর্কমিষ্যতে দিবাস্বপ্নঃ ।

সু—শা—৪ অ ।

গীতাধারনমদ্যস্ত্রীকর্ষিতারাধ্বকর্ষিতাঃ ।

অজীর্ণিনঃ ক্ষতাঃ ক্ষীণা বৃদ্ধা বালান্তথাবলাঃ ॥

তৃকাতিসারশূলার্ভাঃ শ্বাসিনঃ হিষ্কিনঃ কুশাঃ ।

পতিতাভিহতোন্নতাঃ ক্লান্তা যানপ্রজাগরৈঃ ॥

ক্রোধশোকভয়ক্লান্তা দিবাস্বপ্নোচিতাশ্চ যে ।

সর্ক এতে দিবাস্বপ্নং সেবেরন্সার্ককালিকম্ ॥

ধাতুসাম্যান্তথা হেবাং বলকাপ্যুপজায়তে ।

শ্লেষ্মাপুয্যতি চাক্ষানি শ্বৈর্যাং ভবতি চামুষঃ ॥

চ—সু—২১ অ ।

দিবানিদ্রা সামান্ত্যতঃ নিষিদ্ধ হইলেও অবস্থা বিশেষে উপকারী বিধায় তাহারও ব্যবস্থা করা যাইতেছে । যথা—
বালক, বৃদ্ধ, প্রমদাপ্রসক্ত, ক্ষত ও ক্ষীণরোগী, মদ্য-

পারী, যান কি বাহনানুরক্ত, পঞ্চপদ্যটনকারী, কৰ্মপরি-
শ্রান্ত, উপবাসী, মেদ, ঘৰ্ম, কফ, রস কি রক্ত ক্লীণব্যক্তি,
অজীর্ণ রোগগ্রস্থ, দুর্বল, তৃষ্ণা কি অতিসার রোগী, শূল,
শ্বাস কি হিকারোগী, কৃশ, বৃক্ষাদি উচ্চস্থান হইতে
পতিত, আঘাতপ্রাপ্ত, উন্মত্ত, ক্রোধ, শোক কি ভয়ক্রান্ত
প্রভৃতি ব্যক্তিগণ সকলঋতুতে দুই দণ্ডকাল দিবানিদ্রা
যাইবে। গান, অধ্যয়ন কি অন্য কোনও কারণে রাত্রি-
জাগরণকারীর রাত্রিজাগরণের অর্ধেক কাল দিবানিদ্রা
যাওয়া কর্তব্য।

উল্লিখিত ব্যক্তিগণ যথাবিধি দিবানিদ্রা গেলে রস
রক্তাদি ধাতু সাম্য হয়, শরীরে বল জন্মে এবং শরীর পুষ্ট
ও আয়ু স্থির হইতে থাকে।

নিদ্রা সাত্ম্যাকৃত্য যৈশ্চ রাত্রৌ বা যদি বা দিবা ।

ন তেবাং স্বপতাং দোষো জাগ্রতাং বা বিধীয়তে ॥

সু—শা—৪ অ ।

উচিতো হি দিবাস্থপ্তো নিত্যং যোবাং শরীরিণাম্ ।

বাতাদয়ঃ প্রকৃপ্যন্তি তেবামস্বপতাং দিবা ॥

ভাব—২ম ভাগ ।

যাহার যেমন নিদ্রা হিতকারী, কি রাত্রিতে কি দিবায় তাহার তেমন নিদ্রা যাওয়াই কর্তব্য । ফল কথা অভ্যস্ত অহিত নিদ্রাও হঠাৎ পরিত্যাগ না করিয়া ক্রমে পরিত্যাগ করিবে ।

যে সকল মানব সর্বদা দিবানিদ্রা যায়, তাহারা হঠাৎ দিবানিদ্রা বন্ধ করিলে বাতাদি প্রকুপিত হইয়া থাকে ।

মেদধ্বিনঃ শ্বেহনিত্যাঃ শ্লেষ্মাঃ শ্লেষ্মরোগিণঃ ।

দূষীবিষাষ্টাশ্চ দিবা ন শয়ীরন্ কষাচন ॥

চ—২—২১ অ ।

মেদশ্চী, নিত্য শ্লেহ ব্যবহারকারী, কফপ্রধান ও কফ-রোগী এবং দূষীবিষাক্রান্ত প্রভৃতি ব্যক্তিগণ কখনো দিবা নিদ্রা যাইবে না ।

হলীমকং শিরঃশূলং স্তৈমিত্যাং গুরুগাতত ।

অঙ্গমর্দোহ্মিনাশ্চ প্রলেপো হৃদয়স্ত চ ॥

শোথারোচকঙ্গলাসপীনসার্দ্ধাবভেদকাঃ ।

কোঠাকৃঃপীড়কাঃ কণ্ডুস্ত্রাকাসগলান্ময়াঃ ॥

স্মৃতিবুদ্ধিঃপ্রমোহাশ্চ সংরোধঃ স্রোতসাং অরঃ ।

ইঞ্জিন্নানামসামর্থ্যাং বিষবেগপ্রবর্তনম্ ॥

ভবেয়ুণাং দিবাস্বপ্নস্যাহিতস্য নিবেবনাৎ ।

তস্মাৎ হিতাক্রিতং স্বপ্নং বুদ্ধা স্বপ্যাং সুখং বুধঃ ॥

চ—সূ—২১ অ ।

দিবানিদ্রা যাহাদের পক্ষে বিহিত নহে, তাহারা দিবাতে নিদ্রা গেলে—হলীমক, মাথাব্যথা, ঊভিজাকাপড়গায়ে জড়াইয়া রাখার ন্যায় বোধ, শরীর ভারবোধ, অঙ্গমর্দ, অগ্নিমান্দ্য, হৃদয়লিপ্তবোধ, শোথ, অরুচি, বমি হইবে হইবে বোধ, নাসাস্রাব, আদ্যকপালে মাথাব্যথা, শরীরে নানাপ্রকার মণ্ডুলোৎপত্তি, চুলকানি, তন্দ্রা, কাস, গলরোগ, স্মৃতি ও বুদ্ধি প্রমোহ, শ্রোতরোধ, জ্বর, ইন্দ্রিয় সমূহের শক্তিলোপ এবং দূষীবিষের প্রাবল্য প্রভৃতি রোগনিচয় জন্মিয়া থাকে । অতএব বুদ্ধিমান ব্যক্তি স্বীয় হিতাহিত বিশেষরূপে পর্যালোচনা পূর্বক নিদ্রা যাইবে ।

নিদ্রা নাশোহনিলাৎ পিত্তাং মনস্তাপাং ক্লদাদপি ।

সম্ভবত্যাভিঘাতাচ্চ প্রত্যনিকৈঃ প্রশাম্যতি ॥

সূ—শা—৪ অ ।

শোকাদি মনস্তাপ, খাতুক্কয়, অভিঘাত (হাত কি লাঠি দ্বারা আঘাত) এবং বায়ু কি পিত্তের অত্যন্ত

প্রকোপ প্রভৃতি হেতুতে প্রায়ই নিদ্রানাশ হইয়া থাকে
অতএব নিদ্রানাশে হেতুর বিপরীত চিকিৎসা করিবে ।

নিদ্রানাশে ভ্রূক্ষণযোগে মৃদ্ধি তৈলনিষেধণম্ ।

গাত্রস্যোদ্বৰ্ত্তনকৈব হিতং সংবাহনানি চ ॥

শালিগোধূমপিষ্টান্নভক্ষ্যৈরেকবসংস্কৃতৈঃ ।

ভোজনং মধুরং স্নিগ্ধং ক্ষীরমাংসরসাদিত্তিঃ ॥

রসৈ বিলেশশ্রান্নক বিক্ৰিয়ান্নান্তধৈব চ ।

দ্রাক্ষাসিতেষু দ্রব্যানামুপযোগে ভবেদ্রিশি ॥

শয়নাসনযানানি মনোজ্ঞানি যুহুনি চ ।

নিদ্রানাশে তু কুব্বীত তথান্নান্তপি বুদ্ধিমান্ ॥

সু—শা—৪ অ ।

যাঁহার নিদ্রানাশ হইয়াছে, নিম্নলিখিত নিয়মানুসারে
চলিলে তিনি নিদ্রাসুখ উপভোগ করিতে পারেন ।
যথা—গাত্রে ও মস্তকে তৈল ব্যবহার, শরীর মর্দন,
অশ্বাদি বাহন, শালি কি গোধূমের অন্ন কিন্ধা পিষ্টক—
গুড়, চিনি কি ইক্ষুরস সহযোগে ভক্ষণ, দুগ্ধ, মাংস, মিষ্ট
কি স্নিগ্ধ দ্রব্য ভোজন, বিলেশয় (গোধা প্রভৃতি) কি
বিক্রিয় (কুহুট প্রভৃতি) মাংস আহার, রাত্রিতে কিস্-
মিস্, চিনি কি ইক্ষুরস ব্যবহার, মনোহর ও কোমল আসনে

উপবেশন ও বিছানায় শয়ন ইত্যাদি এবং এরূপ অত্যন্ত
আহার বিহারাদি দ্বারা গভীর নিদ্রা জন্মিয়া থাকে ।

তথাচ চরকঃ—

অভ্যাকোৎসাদনঃ স্নানং গ্রাম্যানুপৌদকারসাঃ ।

শাল্যায়ং সদধি কীরং স্নেহো মদ্যং ক্ষণঃ সুধম্ ॥

মনসোহমুগুণা গন্ধাঃ শব্দাঃ সংবাহনানি চ ।

চক্ষুষ স্তৰ্পণং লেপঃ শিরসো বদনস্ত চ ॥

স্বাস্তীর্ণং শয়নং বেষ্মসুখং কালস্তথোচিতঃ ।

আনয়ন্ত্যচিরাং নিদ্রাং শ্রীনষ্টা যানিমিত্ততঃ ॥

তৈল ত্রক্ষণ, গাত্র মর্দন, স্নান, গ্রাম্য ও আনুপ মাংস
এবং মৎস্য, দধি ও দুগ্ধ সহযোগে শালি তণ্ডুলের অন্ন,
ঘৃতাদি স্নেহ, মদ্য, মনের অমুকূল গন্ধ আভ্রাণ ও শব্দ
শ্রবণ, বাহনারোহণ, চক্ষুতর্পণ, মাথায় এবং মুখে শীতল ও
সৌগন্ধ দ্রব্যের প্রলেপ, সুশ্লক্ষনক কোমল ও পুরু বিছানায়
শয়ন এবং কালোচ্চিত মনোহর গৃহে বাস প্রভৃতি দ্বারা
সহসা সুনিদ্রা জন্মিয়া থাকে ।

ব্রাহ্মেন্নিদ্রাতিযোগে তু কুর্যাৎ সংশোধনানি চ ।

লজ্জনং রক্তমোক্ষক মনোবাকুল্যনানি চ ॥

সু—শা—৪ অ ।

নিদ্রার মাত্রা অত্যন্ত বৃদ্ধি পাইলে বমন, বিরেচন কি রক্ত মোক্ষণ করাইবে, লঙ্ঘন দিবে এবং মন ব্যাকুল থাকে এমন কোন প্রকার কার্য্যানুষ্ঠান করিবে, তাহা হইলে অতি নিদ্রা ক্রমে হ্রাস পাইবে।

তথাচ চরকঃ—

কায়স্য শিরসশ্চৈব বিরেকশ্চর্দনং ভয়ম্।

চিন্তা ক্রোধ স্তম্বা ধূমো ব্যায়ামো রক্তমোক্ষণম্ ॥

উপবাসোহসুখা শয্যা সর্বৌদার্য্যাস্তমোজয়ঃ।

নিদ্রাপ্রসঙ্গমহিতং বারয়ন্তি সমুখিতম্॥

কায়বিরেচন, শিরোবিরেচন, বমন, ভয়, চিন্তা, ক্রোধ, ধূমপান, ব্যায়াম, রক্তমোক্ষণ, উপবাস, অসুখশয্যায় শয়ন, তমোগুণের হ্রাস ও সত্ত্বগুণের বর্দ্ধন এই সমস্ত দ্বারা অহিত নিদ্রা নিবারণ করিবে।



ঋতুচর্য্যায়ঃ ।

ইহ খলু সম্বৎসরং ষড়ঙ্গমৃতুবিভাগেন বিদ্যাৎ । তদাদিত্যস্যো
দগমনমাদানঞ্চ ত্রিমৃতুন্ শিশিরাদীন্ গ্রীষ্মান্তান্ ব্যবস্যাৎ । বর্ষা-
দীন্ পুনর্হেমন্তান্তান্ দক্ষিণায়নং বিসর্গঞ্চ । ৫—২—৬অ ।

সম্বৎসর ছয় ঋতুতে বিভক্ত । এই ছয় ঋতুর মধ্যে
শিশির, বসন্ত ও গ্রীষ্মকালকে আদান কাল কহে ।
এই কালে সূর্য্য উত্তর দিকে গমন করে বলিয়া ইহাকে
উত্তরায়ণও বলিয়া থাকে । বর্ষা, শরৎ ও হেমন্ত কালকে
বিসর্গ কাল কহে । এই কালে সূর্য্য দক্ষিণ দিকে গমন
করে বলিয়া ইহাকে দক্ষিণায়নও বলিয়া থাকে ।

তত্র রবির্ভাতিরাদদানে জগতঃ স্নেহং বায়বন্তীত্ররুক্ষা শ্চোপ-
শোষয়ন্তঃ শিশিরবসন্তগ্রীষ্মেবু বথাক্রমং রৌক্ষমুৎপাদয়ন্তো রুক্ষান্
রসান্ তিত্তকষায়কটুকাংশ্চাতিবর্জয়ন্তো নৃণাং দৌর্বল্যং দাবহন্তি ।

৫—২—৬অ ।

আদানকালে সূর্য্যরশ্মি জগতের রস আকর্ষণ করিয়া
থাকে । বায়ু তীব্র, রুক্ষ ও শোষক গুণ বিশিষ্ট ইহাতে

থাকে। শিশির, বসন্ত ও গ্রীষ্মকালে যথাক্রমে উত্তরোত্তর রুক্ষগুণের বৃদ্ধি পাইতে থাকে। তিক্ত, কষায় ও কটুরস সমুৎপন্ন হইতে থাকে এবং মানবনিচয় ক্রমে দুর্বল হইয়া পড়ে।

বর্ষাশরদ্ধেমন্তেষু তু দক্ষিণাভিমুখেহর্কে কালমার্গমেঘবাত-বর্ষাভিহতপ্রতাপে শশিনি চাব্যাহতবলে মহেন্দ্রসলিলপ্রশান্ত সস্তাপে জগত্যরুক্ষারসাঃ প্রবর্দ্ধন্তেহম্ললবণমধুরা যথাক্রমঃ তত্র বলমুপচীন্ততে নৃণাম্।

চ—মু—৬ অ।

বর্ষা, শরৎ ও হেমন্ত কালে কাল, মার্গ, মেঘ, বাত ও বর্ষাকর্তৃক অভিহত হওয়ায় দক্ষিণ মুখগমনকারী সূর্যের প্রতাপ ক্রমে হ্রাস পায়। চন্দ্রশি উজ্জ্বলতর হইতে থাকে। বৃষ্টির জলে সন্তপ্তধরা শীতলতা প্রাপ্ত হয় ও রুক্ষতা তিরোহিত হইয়া স্নিগ্ধতার আবির্ভাব হইতে থাকে। অম্ল, লবণ ও মধুর রস সমুৎপন্ন হয় এবং যথাক্রমে মনুষ্যের বল বৃদ্ধি পায়।

মাসৈ হ্রিসংখ্যৈ র্মাঘাদৈর্দ্যঃ ক্রমাৎ ষড়্ ঋতবঃ স্মৃতাঃ।

শিশিরশ্চ বসন্তশ্চ গ্রীষ্মবর্ষাশরদ্ধিমাঃ ॥

চক্র—স্বাস্থ্যধিকারঃ।

ঋষিগণ মাঘ মাস হইতে আরম্ভ করিয়া যথাক্রমে দুই

তুই মাসে শিশির, বসন্ত, গ্রীষ্ম, বর্ষা, শরৎ ও হেমন্ত এই ছয় ঋতু গণনা করিয়াছেন । যথা—মাঘ ও ফাল্গুন শিশির, চৈত্র ও বৈশাখ বসন্ত, জ্যৈষ্ঠ ও আষাঢ় গ্রীষ্ম, শ্রাবণ ও ভাদ্র বর্ষা, আশ্বিন ও কার্তিক শরৎ এবং অগ্রহায়ণ ও পৌষ হেমন্ত ঋতু ।

শীতেশীতানিলস্পর্শসংরুদ্ধো বলিনাং বলী ।

পক্তা ভবতি হেমন্তে মাত্রাদ্রব্যগুরুক্ষমঃ ॥

স যদা নেদ্রনং যুক্তং লভতে দেহজং তদা ।

রসং হিনস্ত্যতো বায়ুঃ শীতঃ শীতে প্রকুপ্যতি ॥

তস্মাত্তুষারসময়ে দ্বিদ্ধান্নলবণান্ রসান্ ।

ঔদকানুপমাংসানাং মেধ্যানা মুপযোজয়েৎ ॥

বিলেশনানাং মাংসানি প্রসহানাং ভূতানিচ ।

ভক্ষয়েন্নদিরাং দীধুং মধু চান্ন পিবেন্নরঃ ॥

গোরসানিকুবিক্তীর্কসাং তৈলং নবোদনম্ ।

হেমন্তেহভ্যসাত স্তোমস্মৃক্ষায় ন হীয়তে ॥

চ—সু—৬ অ ।

হেমন্ত কালে (অগ্রহায়ণ ও পৌষ মাসে) শীতল বায়ু সংস্পর্শ হেতু শরীরাত্মান্তরস্থ অগ্নি সংরুদ্ধ থাকে, এজন্য বলবান্ ব্যক্তির জঠরানল অতিশয় প্রবল হইয়া উঠে সুতরাং তৎকালে গুরুপাক দ্রব্য ভোজন কি অধিক

মাত্রায় ভোজন করিলেও প্রবলান্নি সহজে সেই ভুক্তদ্রব্য পরিপাক করিতে সক্ষম হয়। এমন কি সেই বর্ধিত অগ্নিতেজ যদি উপযুক্ত আহাৰ্য্য বস্তু না পায়, তবে রসাদি ধাতু নিচয়কে পরিপাক করিতে থাকে, স্ততরাং ধাতু-ক্ষয় হেতু বায়ুর প্রকোপ জন্মে, অতএব বায়ুর প্রকোপ প্রশমন ও প্রবল অগ্নিতেজ উপশম করিবার জন্ম স্নিগ্ধ, অন্ন কি লবণ রসপ্রধান দ্রব্যও যথোপযুক্ত ঔদক (১) আনুপ (২) বিলেশয় (৩) ও প্রসহ (৪) মাংসাদি ভক্ষণ করিবে। এবং আহাৰ্য্যান্তে মদিরা, ^xসীধু (৫) ও মধু পান করিবে। হেমন্ত কালে যিনি নিত্য দুগ্ধ, গুড়, চিনি, মিশ্রি, বসা, তৈল ও নবান্ন আহাৰ্য্য করেন এবং ঈষৎ উষ্ণজল পান করেন তিনি দীর্ঘায়ু প্রাপ্ত হন।

অভ্যাক্ষোৎসাদনং মুন্ধি তৈলং জেষ্টাকমাতপম্ ।

ভজেকুমিগৃহকোকুমুক্ষগৰ্ভগৃহস্থথা ॥

শীতে স্তসংবৃতং সেব্যং বানং শয়নমাসনম্ ।

প্রোবারাজিনকৌবেয়ং প্রবেণীকুথকাস্তৃতম্ ॥

- (১) ঔদক—বৎসর্য্যকর্ষ প্রভৃতি। (২) আনুপ—শুকর মহিব প্রভৃতি।
 (৩) বিলেশয়—পেঁয়শ নকুল সজার প্রভৃতি। (৪) প্রসহ—গো গর্দভ হরিণ ইত্যাদি। (৫) সীধু—মধ্য বিশেষ।

শুষ্কবালোদিষ্টাকো শুষ্কগাণ্ডকশা সবা ।

বজ্জয়েদন্নপানান লব্ধ্বনি বাতলানি চ ।

প্রবাত প্রমিতাহারমুদমহঃ হিমাগমে ॥

চ—সূ—৬ অ ।

হেমন্তকালে শরীরে তৈল মর্দন ও মস্তকে তৈল ধারণ করিবে । জেস্তাক শ্বেদ (১) ও রৌদ্র সেবন করিবে । অবস্থান কি বাস করিবার জন্য উষ্ণভূমি, উষ্ণগৃহ কি উষ্ণ-গর্ভগৃহ ব্যবহার করিবে । চতুর্দিকে আবৃত একরূপ স্থানে বাস করিবে । ঝানে, শয়নে কি উপবেশনে কম্বল, সলোম পশুচর্ম, কোষের বস্ত্র কি পশমী বস্ত্র ব্যবহার করিবে ।

সর্বদা গুরু অথচ উষ্ণ বসন দ্বারা শরীর আবৃত রাখিবে এবং পুরু করিয়া অগুরু চন্দনের প্রলেপ দিবে । বাত প্রকোপক কিম্বা লঘু গুণবিশিষ্ট অন্ন কি পানীয় ব্যবহার করিবে না । কালাতীতে ভোজন, পূর্বদিকের বায়ু সেবন ও জলদ্বারা আলোড়িত শক্ত হেমন্তকালে পরি-বর্জন করা কর্তব্য ।

(১) জেস্তাক শ্বেদ—গৃহাভ্যন্তরে পাণ্ডুরূপী উনানের মতন উনান প্রস্তুত করিয়া উন্নধ্যে অথবা কাঠের প্রস্তুত অঙ্গার স্থাপন পূর্বক তদুপরি রোগীকে শয়ন করাইয়া যে শ্বেদ দেওয়া হয় তাহাকে জেস্তাক শ্বেদ কহে ।

হেমন্তশিশিরে তুল্যে শিশিরেহ্নঃ বিশেষণম্ ।

রৌক্ষ্যাদানজং শীতং মেঘমারুতবর্ষজম্ ॥

তন্মাদৈকমস্তিকঃ সর্কঃ শিশিরে বিধিরিষ্যতে ।

নিবাত মুষ্ণুশ্বধিকং শিশিরে গৃহমাশ্রয়েৎ ॥

কটুতিক্তকৃষায়াণি বাতলানি লঘুনি চ ।

বর্জয়েদন্নপানানি শিশিরে শীতলানি চ ॥

চ—স্ব—৬অ ।

শীতকালে (মাঘ ও ফাল্গুন মাসে) হেমন্তকালের
স্থায় আহার বিহার করিবে । শীতকালে কেবলমাত্র
আদান কাল জনিত রুক্ষতা অত্যন্ত বৃদ্ধি পায় বিধায় এবং
মেঘ, বায়ু ও বর্ষা জন্ম অধিক শীতানুভব হওয়ায় বায়ুর
যাতায়াত শূন্য অত্যন্ত উষ্ণ গৃহে বাস করিবে ।

(এই কালে কটু, তিক্ত, কষায়, বাতল, লঘু ও শীতল
অন্ন পানীয় পরিত্যাগ করা কর্তব্য)

হেমন্তে নিচিহ্নঃ শ্লেষ্মা দিনকৃত্তান্তিরীরিতঃ ।

কাস্মাগ্নিং বাধতে রোগাংস্ততঃ প্রকুরুতে বহুন্ ॥

তন্মাদসন্তে কশ্ম্মানি বমনাদীনি কারয়েৎ ।

শুর্কস্নিগ্ধমধুরং দিবাস্তপ্তঞ্চ বর্জয়েৎ ॥

ব্যায়ামোদ্বর্তনং ধূমং কবড়গ্রহমজ্ঞমম্ ।

অধাঘ্নুনা শৌচবিধিং শীলয়েৎ কুসুমগমে ॥

চন্দনাগুরুদিদ্ধাগ্নৌ যবগোধূমভোজনঃ ।

শারভং শশৈষেণেয়ং মাংসং লাবকপিঞ্জলম্ ॥

ভক্ষয়েন্নিগদং সীধুং পিবেন্মাস্বীকমেব বা ।

বসন্তেহুভবেৎ স্ত্রীণাং কাননানাং স্নয়োবনম্ ॥

চ—স্ব—৬ অ ।

হেমন্তকালের সঞ্চিত কফ বসন্তে (চৈত্র ও বৈশাখ মাসে) সূর্য্য সন্তাপে দ্রবীভূত হইয়া কায়াগ্নির ক্রিয়ারোধ করে, এজন্য নানাবিধ কফপ্রধান ব্যাধি জন্মিতে থাকে, অতএব বসন্তকালে বমনাদি কস্মানুষ্ঠান নিতান্ত প্রয়োজন । এইকালে গুরু, অন্ন, স্নিগ্ধ ও মধুর দ্রব্য এবং দিবানিদ্রা পরিত্যাগ করিবে । ব্যায়াম, উদ্বর্তন, ধূম, কবল, অঞ্জন এবং উষ্ণজল দ্বারা শৌচকার্য্য করিতে অভ্যাস করিবে । অঙ্গে অগুরু ও চন্দন লেপন করিবে । যব, গোধূম এবং শরভ, শশ, এণ, লাব ও কপিঞ্জল মাংস ভক্ষণ করিবে । স্নৃস্থ ব্যক্তি সীধু ও মাস্বীক নামক মদ্য বিশেষ পান করিবে । বসন্তকালে রমণীগণ যেন নবযৌবন প্রাপ্ত হয় এবং কাননস্থ বৃক্ষ লতাদিও নব পল্লবাদিতে বিভূষিত হইয়া নূতন স্ত্রী ধারণ করে ।

স্বাস্থ্য-তত্ত্বম্ ।

ময়ূধৈর্জগতঃ সারং গ্রীষ্মে পেপীয়তে রবিঃ ।
 বাদ্রশীতং দ্রবং স্নিগ্ধমন্নপানং তদ্বাহিতম্ ॥
 শীতং সশর্করং মধুং জ্বালান্যুগপক্ষিণঃ ।
 স্নাতং পরঃ সশাল্যম্নং ভক্ষন্ গ্রীষ্মে ন সীদতি ॥
 মদুময়ং নবা পেরুমথবা স্তবহূদকম্ ।
 লবণান্নকটুকাণি ব্যায়ামক্কাত্র বর্জয়েৎ ॥
 দিবাসীতগৃহে নিদ্রাং নিশি চন্দ্রাংশুশীতলাম্ ।
 ভজ্ঞেচ্চন্দনদিগ্ধাঙ্গঃ প্রবাতে হর্ষ্যামস্তকে ॥
 ব্যাজনৈঃ পাণিসংস্পর্শে শ্চন্দনোদকশীতলৈঃ ।
 সেব্যমানো ভজ্ঞেদ্বাস্যাং মুক্তামণি বিভূষিতঃ ॥
 কাননানি চ শীতানি জলানি কুসুম্যানি চ ।
 গ্রীষ্মকালে নিষেবেত মৈথুনাধিবতো নরঃ ॥

চ—সু—৬ অ ।

গ্রীষ্মকালে (জ্যৈষ্ঠ ও আষাঢ় মাসে) সূর্য্যদেব স্বীয়
 কিরণ দ্বারা ভূমির রস গ্রহণ করিয়া থাকেন সুতরাং
 প্রাণিগণের শরীর রুদ্ধ ও বায়ুর প্রকোপ হইতে থাকে,
 অতএধ মধুর, শীতল, দ্রব ও স্নিগ্ধ অন্ন পানীয় এই কালে
 হিতজনক । চিনির সহিত শীতল মধু, জ্বালান্যুগ ও
 পক্ষীর মাংস, স্নাত, দুগ্ধ এবং শালি তণ্ডুলের অন্ন ব্যবহার

করা বিধেয় । মদ্যপান করা উচিত নহে । নিতান্ত পান করা প্রয়োজন হইলে অল্প পরিমাণ মদ্য পান করিবে অথবা বহুলজলসংযোগে পান করিবে । লবণ, অম্ল, কটু ও উষ্ণ দ্রব্য এবং রায়্যাম পরিত্যাগ করিবে । এই কালে অঙ্গে চন্দন লেপন পূর্বক দিবসে শীতল গৃহে ও রাত্রিতে বায়ু সঞ্চরণশীল মৌধ শিখরে চন্দ্ররশ্মিতে নিদ্রা যাইবে । যখন উপবেশন করিবে তখন চন্দন জলসিক্ত পাখা দ্বারা দাস দাসী স্নাতাস করিতে থাকিবে । গ্রীষ্ম-কালে বনবিহার, শীতল জল, প্রস্ফুটিত ও সৌগন্ধিকুল ব্যবহার এবং মণিমুক্তা ধারণ সুখকর । এই কালে সহবাসে বিরত থাকা বিধেয় ।

আদান দুর্বলে দেহে পক্তা ভবতি দুর্বলঃ ।

সবর্ষান্বিনাদীনাং দূষণে বাধ্যতে পুনঃ ॥

ভূবাম্পান্নেবনিস্যন্দাং পাকাদম্নাজ্জলন্ত চ ।

বর্ষান্বগ্নিবলে ক্ষীণে কুপ্যন্তি পবনাদয়ঃ ॥

তস্মাৎ সাধারণঃ সর্বৌ বিধি বর্ষানু চেষ্যন্তে ।

পানভোজনসংস্কারান্ প্রায়ঃ ক্ষৌদ্রাষিতান্ ভজেৎ ॥

ব্যক্তাঙ্গলবণস্নেহং বাতবর্ষাকুলেহহনি ।

বিশেষশীতে ভোক্তব্যং বর্ষান্বিনলশান্তয়ে ॥

অগ্নিং সংরক্ষণবত্বা যবগোধূমশালয়ঃ ।

পুরাণা জ্ঞানলৈর্মার্টৈস ভোজ্যা যুষ্টৈশ্চ সংস্কৃতৈঃ ॥

শিবেৎ ক্ষৌদ্রাঘ্রিতং চান্নং মাধ্বীকারিষ্টমম্বুবা ।

মাহেদ্রং তপ্তশীতং বা কোপং সারসমেব বা ॥

প্রযর্ষোদ্ধর্তনান্নান্নগন্ধমালাপরো ভবেৎ ।

লঘুশুদ্ধাধরঃ স্থানং ভেদেদক্রেদি বাষিকম্ ॥

চ—স্ব—৬ অ ।

আদান কাল স্বভাবে শরীর দুর্বল হয় বিধায় পাচকাগ্নিও অল্প বলবিশিষ্ট হইয়া থাকে । সেই দুর্বলকাগ্নি বর্ষাকালে প্রকুপিত বাতাদি দ্বারা দূষিত হইয়া নানা প্রকার রোগ জন্মাইয়া থাকে । বর্ষাকালে ভূবাষ্প, বৃষ্টির জল ও জলের অল্প পাকহেতু দুর্বলকাগ্নিব্যক্তির বাতাদি প্রকুপিত হয় । অতএব বর্ষাকালে (শ্রাবণ ও ভাদ্র মাসে) সাধারণ বিধি (১) সমূহ প্রশস্ত । এই কালে মধুসংযোগে পানীয় ও ভোজ্য দ্রব্যাদি ব্যবহার করিবে । ঝড় বৃষ্টি দ্বারা অত্যন্ত শীত বোধ হইলে বায়ু-নাশক অন্ন, লবণ এবং তৈলাদি স্নেহ ভোজন করা উচিত ।

(১) সাধারণ বিধি—যে যে নিয়মানুসারে চলিলে বাত পিত্ত ও কষের প্রকোপ প্রশমিত হয়, অগ্নিবল বৃদ্ধি পায় ও কোষ্ঠ পরিষ্কার থাকে ।

বর্ষাকালে অগ্নিবলানুসারে এক বৎসরের পুরাতন যব, গোধূম কি শালি তণ্ডুলের অন্নাদি, জাঙ্গল পশু পক্ষীর মাংস যুষের দ্বারা আহার করিবে । এই কালে অল্প মধু-সংযুক্ত মাধ্বীক (২) কি অরিষ্ট (৩) ব্যবহার করা বিধেয় । ঝুষ্টির জল, কূপের কি সরোবরের জল যে জলই পানার্থে ব্যবহার করিবে উষ্ণ করিয়া শীতল হইলে ব্যবহার করা উচিত ।

বর্ষাকালে শরীর পরিষ্কারক উদ্বর্তন ব্যবহার, গাত্র-মার্জজন, স্নান, গন্ধমাল্যাদি ধারণ, পাতলা ও পরিষ্কার বস্ত্র পরিধান এবং বর্ষাকালজ কৰ্দমাди রহিত বিশুদ্ধ স্থানে অবস্থান করিবে ।

বর্ষাণীতোচিতাঙ্গানাং সহসৈবার্করশ্মিভিঃ ।
তপ্তানামাচিতং পিত্তং প্রায়ঃ শরদি কুপ্যতি ॥
তত্রাপানং মধুরং লঘু শীতং সতীকৃতকম্ ।
পিত্ত প্রশমনং সেবাং মাত্রয়া সূপ্রকাজ্জিকৈঃ ॥
লাবান্ কপিঞ্জলানেনাগুরভ্রান্ শরভান্ শশান্ ।
শালীন্ সযবগোধূমান্ সেব্যানাছ র্যনাত্যয়ে ॥
তিক্তস্য সর্পিষঃ পানং বিরেকো রক্তমোক্ষণম্ ।
ধারাধরাত্যয়ে কার্য্যমাতপস্ত চ বর্জ্জনম্ ॥

(২) মাধ্বীক—মদ্য বিশেষ । (৩) অরিষ্ট—মদ্য বিশেষ ।

বসন্ত ঋতুসমবস্থারমৌদকানুপমামিবম্ ।

ক্ষারং দধি দিবান্বপং প্রোথা তক্ষাত বর্জয়েৎ ॥

চ—হু—৬ অ ।

বর্ষাকালীয় শীতানুভূত শরীর সহসা শরৎকালে (আশ্বিন ও কার্ত্তিক মাসে) প্রথর সূর্য্যরশ্মি দ্বারা সন্তপ্ত হওয়ায় পিত্তের প্রকোপ জন্মে, অতএব এই কালে পিত্ত প্রশমক মধুর, তিক্ত, লঘু ও শীতল অন্ন পানীয় উপযুক্ত মাত্রায় ব্যবহার করিবে । লাব (১) কপিঞ্জল (২) এণ (৩) উরদ্র (৪) শরভ (৫) ও শশ (৬) প্রভৃতির মাংস এবং শালি, যব ও গোধূম তণ্ডুলের অন্নাদি সেবন করিবে ।

শরৎকালে পঞ্চতিক্ত ঘৃতাদি পান, নিরেচক ঔষধ ব্যবহার ও রক্তমোক্ষণ করা কর্ত্তব্য এবং বসা, তৈল, কুয়াসা, ঔদক মাংস ও আনুপ মাংস, ক্ষার, দধি, দিবানিদ্ৰা, পূর্ব্বদিকের বাতাস ও রৌদ্র সেবন পরিত্যাগ করা বিধেয় ।

দিবা সূর্য্যাস্তসমস্তপ্তং নিশি চক্ষ্রাঃশীতম্ ।

কালেন পক্ষং নির্দোষমগন্ত্যনাবিধীকৃতম্ ॥

(১) লাব—হাতার পাখী ।

(২) কপিঞ্জল—চাতক পাখী ।

(৩) এণ—ইন্দ্রিয় বিশেষ ।

(৪) উরদ্র—মেঘ ।

(৫) শরভ—গৰুর ।

(৬) শশ—খরগোশ ।

হংসোদকমিতিখ্যাতং শারদং বিমলং শুচি ।
 স্নানপানাবগাহেষু শস্যতে তদবথামৃতম্ ॥
 শারদানি চ মাল্যানি বাসাংসি বিমলানি চ ।
 শরৎকালে প্রশস্যন্তে প্রদোষে চেন্দ্রশ্রয়ঃ ॥
 ইত্যুক্তমৃতুসাত্ম্যং যচ্চেষ্টাহারব্যাপাশ্রয়ম্ ।
 উপাশেতে যদৌচিত্যানোকসাত্ম্যং তদ্রচ্যতে ॥
 দোষণামাময়ানাঞ্চ বিপরীতগুণং গুণৈঃ ।
 সাত্ম্যমিচ্ছন্তি সাত্ম্যজ্ঞা শ্চেষ্টিতং চাত্মমেব চ ॥

চ—স্ব—৬ অ ।

যে জল দিবাতে সূর্য্যকিরণে সমুপ্ত ও রাত্রিতে চন্দ্র-
 রশ্মিদ্বারা শীতল ভাবাপন্ন এবং অগস্ত্য নামক নক্ষত্রোদয়ে
 নির্দোষ এরূপ বিমল জলকে হংসোদক কহে । শরৎ-
 কালে স্নান, পান ও অবগাহন প্রভৃতি কার্য্যে হংসোদক
 ব্যবহার করিবে কেননা হংসোদক অমৃত তুল্য গুণকর ।
 এই কালে মাল্য ধারণ, পরিষ্কার বস্ত্র পরিধান এবং সন্ধ্যা-
 কালে চন্দ্র কিরণ সেবন উপকারী ।

আহার বিহার সম্বন্ধীয় ঋতুসাত্ম্য কথিত হইল । যে
 যে দ্রব্য যে ঋতুচর্য্যায় অহিতকর বলিয়া উক্ত হইয়াছে, সেই
 ঋতুতে স্থানের কি শরীরের অবস্থানুসারে যদি সেই সেই

দ্রব্য উপকারী বলিয়া বোধ হয়, তবে তাহাকে ওকসাত্ব্য
কহে । রোগ এবং বাতপিত্তাদি দোষের বিপরীত গুণ-
বিশিষ্ট আহার বিহারকে সাত্ব্য বলিয়া বলা হয় ।

ঋতুেষু তেষু য এতৈর্বিধিভির্কর্ততে নরঃ ।

দোষানুভুক্ততামৈব লভতে স কদাচন ॥

যে যে ঋতু সম্বন্ধে যে যে বিধি নির্দিষ্ট হইয়াছে,
তদনুযায়ী নিয়ম প্রতিপালন করিয়া চলিলে, ঋতুজন্য কোন
প্রকার রোগ জন্মিবার আশঙ্কা নাই ।



আয়ুরারোগ্যযশোমূলাঃ সদাচারাঃ ।

ন বেগান্ ধারয়েদ্বীমান্ জাতান্ মূত্রপুঁরীষয়োঃ ।

ন রেতসো ন বাতস্য ন বম্যাঃ ক্ৰবথো নচ ॥

নোদ্যারশ্চ ন জ্জুস্তায়া ন বেগান্ ক্ষুৎপিপাসয়োঃ ।

ন বাষ্পস্য ন নিদ্রায়া নিশ্বাসস্য শ্রমেণ চ ॥

চ—সু—৭ অ ।

'বুদ্ধিমান্ ব্যক্তি মল, মূত্র, শুক্র, অধোবায়ু, বমি, ইঁচি, উদগার (ঢেকুর), জ্জুস্তা (হাই), ক্ষুধা, পিপাসা, নেত্রজল, নিদ্রা ও পরিশ্রমজনিত নিশ্বাসের বেগ কখনো ধারণ করিবে না । †

ন বেগিতোহন্থকার্য্যঃ স্যান্নবেগানীরয়েদ্বলাৎ ।

২*

বাগ্ভট—সু—২ অ ।

যখন উল্লিখিত মল মূত্রাদির বেগ হইবে, অন্থ কার্য্য পরিত্যাগ পূর্ব্বক বেগানুযায়ী কার্য্য সম্পাদন করাই সর্ব্ব-
তোভাবে সঙ্গত । অন্থথা বেগরোধ কন্থ নানাবিধ ব্যাধি

জন্মে । পক্ষান্তরে বেগ না হইলে ইচ্ছা পূর্বক বেগ দিয়া
মল, মূত্র নিঃসরণের চেষ্টা করাও কর্তব্য নহে ।

ইমাংস্ত ধারয়েদেগান্ হিতৈষী প্রেত্য চেহ চ ।

সাংসানাংশস্তানাং মনোবাক্কায়কর্ষণাম্ ॥

লোভশোকভয়ক্রোধমানবেগান্ বিধারয়েৎ ।

নৈর্লজ্জেষাতিরাগাণামভিধ্যায়ান্চ বুদ্ধিমান্ ॥

পরুষস্যাতিমাত্রস্ত সূচকস্যানুত্তম চ ।

বাক্যস্যাকাংক্ষুস্তস্ত ধারয়েদেগমুখিতম্ ॥

দেহপ্রবৃত্তি র্থা কাচিং বর্ততে পরপীড়য়া ।

জ্বীভোগস্তেয়হিংসাত্মাস্তস্য বেগান্ বিধারয়েৎ ॥

*৮—সূ—৭ অ ।

সুখাভিলাষী বিচক্ষণ ব্যক্তি—অনুচিত সাহসের বেগ,
অনুচিত মনোবেগ, অনুচিত বাক্য ও শারীর কার্যের
বেগ, লোভ, শোক, ভয়, ক্রোধ, মান, নির্লজ্জতা, ঈর্ষা,
অত্যন্ত দেহাভিমান, পরধনস্পৃহা, এবং অকালোচিত
বাক্য প্রভৃতির বেগ ধারণ করিবে ।

পরপীড়া নিমিত্তক যে কোন প্রকার শারীরিক চেষ্টা,
সহবাস, চুরী ও হিংসাদির বেগ বুদ্ধিমান ব্যক্তিমাত্রেরই
ধারণ করা কর্তব্য ।

হিংসা স্তেয়াশ্রথাকামঃ পৈশুণ্যং পরুষানুভে ।

সন্তিমালাপব্যাপাদমভিধাদৃক্‌বিপর্যায়ম্ ॥

পাপং কশ্মেতি দশধা কায়বাক্যানসৈস্ত্যজেৎ ॥

বাগ্‌ভট—সূ—২ অ ।

হিংসা (প্রাণিবধ), চুরী ও অশ্রথাকাম (গুরুদার গমনাদি) এই তিনটি কায়িক পাপ । পৈশুণ্য (ভেদজনক বাক্য), পরুষ (কর্কশ), অনৃত (মিথ্যা), সন্তিমালাপ (অসম্বন্ধ বচন অর্থাৎ প্রলাপ) এই চারিটি বাচিক অর্থাৎ বাক্য সম্বন্ধীয় পাপ । ব্যাপাদ (প্রাণিবধের চিন্তা), অভিধা (পর বিষয়ে স্পৃহা), দৃক্‌ বিপর্যায় (শাস্ত্র বিপরীত চিন্তা অর্থাৎ নাস্তিকতা) এই তিনটি মানসিক পাপ । অতএব কায়িক, বাচিক ও মানসিক এই দশ প্রকার পাপকার্য্য সকলেরই পরিত্যাগ করা উচিত ।

দেবগোব্রাহ্মণগুরুবৃদ্ধসিদ্ধাচার্য্যানর্জয়েৎ । অগ্নিমুপাচরেৎ ।
ওষধী প্রশস্তা ধারয়েৎ । দ্বৌকালাবুপস্পৃশেৎ মলায়নেষুভীক্ষুং
পাদয়োশ্চ বৈমল্যমাদধ্যাৎ ত্রিঃ পক্ষস্য কেশশ্রব্ধলোমনথান্
সংহারয়েৎ । নিত্যমহুপহতবাসাঃ স্মৃনাঃ স্মৃগন্ধিঃ স্যাৎ ।

চ—সূ—৮ অ ।

দেবতা, গো, ব্রাহ্মণ, গুরু, বৃদ্ধ, সিদ্ধ (ব্রহ্মচারী

সন্ন্যাসী ইত্যাদি) ও আচার্য্য (শিক্ষাগুরু) প্রভৃতিকে
যথাবিহিত অর্চনা করিবে । অগ্নিকে উপাসনা করিবে ।
হিত ঔষধি ধারণ করিবে । প্রাতঃকালে ও সন্ধ্যায় জল-
দ্বারা মলদ্বার সমূহ এবং পদদ্বয় প্রক্ষালন করিবে । এক
পক্ষে (পনের দিনের মধ্যে) তিনবার ক্ষৌরী হইবে ।
সর্ব্বদা অচ্ছিন্নবস্ত্র পরিধান ও সুগন্ধ দ্রব্য ব্যবহার করিবে
এবং প্রহৃষ্ট চিত্ত থাকিবে ।

সাধুবেশঃ প্রসাধিতকেশো মুক্তশ্রোত্রপ্রাণপাদতৈলনিত্যোদুমপঃ
পূর্বাভিভাবী সুমুখো হৃর্গেবহ্যুপপত্তা হোতা যষ্টা দাতা চতুর্ঙ্গণানাং
নমস্কর্ত্তা বলীনামুপহর্ত্তা অতিথীনাং পূজকঃ পিতৃভ্যঃ পিতৃদঃ
কাথে হিতমিতমধুরার্থবাদী বশ্যায় ধর্ম্মায় হেতাবীষুঃ ফলেনেবুঃ
নিশ্চিন্তো নির্ভীকো হ্রোমান্ ধীমান্ মহোৎসাহো দক্ষঃ ক্ষমাবান্
ধার্ম্মিকো আন্তিকো বিনয়বুদ্ধিবিজ্ঞাভিজ্ঞনবয়োবৃদ্ধসিদ্ধাচার্য্যাণা-
মুপাসিতা ছত্রী দণ্ডী মৌলী সোপানংকো যুগমাত্রদৃগুচরেং ।

চ—স্ব—৮ অ ।

সজ্জনোচিত বেশ ধারণ করিবে । কেশরাশি আচ-
ড়াইয়া পরিকার রাখিবে । মস্তকে, কর্ণে, শব্দে ও নাসিকায়
নিয়ত তৈল ব্যবহার করিবে এবং ধূমপান (১) করিবে ।

(১) ধূমপান—রেণুকা, প্রিয়ঙ্গু, কৃষ্ণজিরা, নাগেশ্বর প্রভৃতি দ্বারা কৃত

অজ্ঞাগত ব্যক্তিকে অকুটী প্রভৃতি না করিয়া মিষ্টবাক্যে অভ্যর্থনা করিবে । বিপন্নকে বিপদ হইতে উদ্ধার করিবে । হোম, পূজা, দান, চতুঃপথে নমস্কার, বলি প্রদান (২) অতিথিকে পূজা ও পিতৃপুরুষকে পিণ্ডদান করিবে । যথা সময়ে হিতকর, পরিমিত, মধুর ও অর্থযুক্ত বাক্য বলিবে । আত্মসংযমো ও ধর্ম্মপরায়ণ হইবে । কারণানুসন্ধান (৩) করিবে । পরের ফলাকাঙ্ক্ষী হইবে না (৪) । নির্ভীক, নিশ্চিন্ত, অজ্জানীল, ধীমান্, উৎসাহী, দক্ষ, ক্রমাবান্, ধার্ম্মিক, ঈশ্বর বিশ্বাসী, বিনয়ী, বুদ্ধিমান্, বিদ্বান্ ও যশস্বী হইবে । বয়োবৃদ্ধ, সিদ্ধ ও আচার্য্যাকে উপাসনা করিবে । মাথে উষ্ণিষ ও পায়ে জুতা পরিধান এবং হাতে লাঠি গ্রহণ করিয়া ছাতি টানাইয়া সম্মুখস্থিত চারিহস্ত পরিমিত স্থান বিশেষরূপ পরিদর্শন পূর্ব্বক গমন করিবে ।

বর্ষির ধন গ্রহণ করিবে । যাহা চরকের-স্বত্বস্থানে ৫ম অধ্যায়ে বিধান করা হইয়াছে ।

(২) বলিপ্রদান—ফল, মূল, অন্ন, তণ্ডুল প্রভৃতি দ্বারা দেবতार्চন ।

(৩) কারণানুসন্ধান—ইনি কি প্রকারে একরূপ ধনতান্ ও বিদ্বান্ হইলেন, আমি কেন হইতে পারি না ? ইত্যাদি,

(৪) ফলাকাঙ্ক্ষা—পরের ধনাদি লাভে বাধা রাখাইয়া নিজে ঐ ধনাদি পাইবার ইচ্ছা ।

মঙ্গলাচারশীলঃ কুচেলাস্থিকণ্টকামেধ্যাকেশতুষোৎকরভঙ্গ-
কপাল স্নান বলিভূমীনাং পরিহর্তা । প্রাক্শ্রমাধ্যায়ামবজ্জীস্যাৎ ।
সৰ্বপ্রাণিষু বন্ধুভূতঃ স্তাৎ । ক্রুদ্ধানামহুনেতা ভীতানামাশ্বাসয়িতা
দীনানামভ্যুপপত্তা সত্যসন্ধঃ সামপ্রধানঃ পরপক্ষবচনসহিষ্ণু
রমর্ষয়ঃ প্রশমগুণদর্শী রাগদেষহেতুনাং হস্তা । চ—সু—চ অ ।

মঙ্গলাচারশীল হইবে । জীর্ণ, মলিন কি কুৎসিত বস্ত্র,
অস্থি, কণ্টক, বিষ্ঠা কি উচ্ছিষ্ট, কেশ, তুষ, কাঁকড়, ভস্ম
ও মড়ার মাথার খুলি প্রভৃতি যে স্থানে পড়িয়া আছে, যে
স্থানে স্নান করা হইয়াছে এবং চতুষ্পথাদিতে যে স্থানে অন্ন
প্রভৃতি বলি দেওয়া হইয়াছে, এই সমস্ত স্থান সর্বদা পরি-
ত্যাগ করিবে । পরিশ্রমাস্তে ব্যায়াম করিবে না । সমস্ত
প্রাণীর প্রতি বন্ধুবৎ ব্যবহার করিবে । ক্রুদ্ধকে সান্ত্বনা
ভীতকে আশ্বাস প্রদান এবং দরিদ্রকে রক্ষা করিবে ।
সত্যপরায়ণ ও সম্ভাবশীল হইবে । ✕ পরের বাক্য সহ্য ও
ক্রোধ পরিত্যাগ করিবে । ✕ শান্তি প্রিয় হইবে ও রাগ
দেষাদির হেতু নাশ করিবে ।

নানৃতং ক্রয়াৎ । নাত্তস্বমাদুদ্যাৎ । নাত্তজ্বরমভিলষেৎ ।
নাত্তপ্রিয়ং ন বৈরং রোচয়েৎ । ন কুর্যাৎ পাপং ন পাপেহপি
পাপী স্তাৎ । ন্যুত্তদোষানু ক্রয়াৎ । নাত্তরহস্তমাগময়েৎ ।

চ—সু—চ অ ।

মিথ্যা কথা বলিবে না । পরধন অপহরণ করিবে না । পরস্রীর অভিলাষী হইবে না । পরের সমৃদ্ধিলাভে ইচ্ছা এবং পরের সহিত শত্রুতা করিবে না । পাপ করিবে না কিম্বা কৃতপাপের শাস্তি বিধান না করিয়া পাপী থাকিবে না । অন্যের দোষ বলিবে না ও গুপ্ত কথা প্রকাশ করিবে না ।

নাধার্মিক ন নরেন্দ্ররিষ্টৈঃ সহাসীত, নোন্মত্তৈ ন পতিতৈর্ন জগহস্তুভি ন স্কুদ্রৈ ন দুষ্টৈঃ । ন দুষ্টধানাত্তারোহেত । ন জাহ্নুসমং কঠিনমাশনমধ্যাসীত । চ—ম—৮ অ ।

অধার্মিক, রাজবিদ্বেষী, উন্মত্ত, পতিত (কুষ্ঠাদি রোগ গ্রস্থ), গর্ভনষ্টকারী, নীচাশয় ও দুষ্ক এই সমস্ত ব্যক্তিগণের সহিত বাস করিবে না । দুষ্ক যানারোহণ করিবে না এবং জাহ্নুর সমান উচ্চ ও কঠিন আসনে উপবেশন করিবে না ।

নানান্তোর্ণ মনুপহিত মবিশালমসমং বা শয়নং প্রপত্তেত । ন গিরিবিষমমস্তকেষুচরেৎ । ন ক্রমমারোহেৎ । ন জলোগ্রবেগ মবগাহেত । কুলচ্ছায়াং নোপাসীত । নাগ্নুৎপাতমভিতশ্চরেৎ ।

চ—ম—৮ অ ।

তোষকাদি রহিত, উপাধান শূন্য, অবিস্তৃত ও অসম

শয্যায় শয়ন করিবে না । দুর্গম পর্বত শিখরে ভ্রমণ ও
রুদ্ধে আরোহণ করিবে না । প্রথর স্রোত জলে স্নান
এবং নদীতীরের ছায়ায় উপবেশন করিবে না । প্রবল
অগ্নির অভিমুখে গমন করিবে না ।

নোচেইসেৎ । ন শব্দবহুং মারুতং মুক্ষেৎ । নাসংবৃতমুখে
জ্জ্বাং শবধুং হাস্যং বা প্রবর্তয়েৎ । ন নাসিকাং কুক্ষীয়াৎ । ন
দন্তানু বিষট্টয়েৎ । ন নথানু বাদয়েৎ । নাস্তীভিহস্তাৎ । ন
ভূমিং বিলিখেৎ । ন ছিন্দ্যাভুগং । ন লোষ্ট্রং মৃদনীয়াৎ ।

চ—২—৮ অ ।

উচ্চ হাস্য ও সশব্দ বায়ু নিঃসরণ করিবে না । হাই
তুলিবার, হাঁচিবার ও হাস্য করিবার সময় মুখের উপর
হস্তের আবরণ দিবে । নাসিকা কুক্ষন, দন্তে দন্তে ঘর্ষণ,
নখে নখে বাজ্ঞ এবং অস্থিতে অস্থিতে আঘাত করিবে না ।
ভূমিতে লিখিবে না । তৃণচ্ছেদন ও কর্দম মর্দন করিবে না ।

ন বিগুণমগ্নৈশ্চেষ্টেত । জ্যোতীঃস্মারিকামেধামশস্তক নাভি-
বীক্ষেত । ন হং কুর্ধ্যাচ্ছবং । ন চৈত্যধ্বজগুরুপূজাশস্তাচ্ছা-
মাক্রামেৎ । ন অপাশ্বমরসদনচৈত্যচত্বরচক্রাধোগবনশ্রাণানাশা-
স্তনাত্তসেবেত । নৈকঃ শূন্তগৃহং ন চাটবীমহুপ্রবিশেৎ ।

চ—২—৮ অ ।

হস্তপদাদির কোন অঙ্গদ্বারা বিরুদ্ধ চেষ্টা করিবে না ।
জ্যোতিষ্মান্ নক্ষত্রগণের প্রতি, প্রশস্ত এবং অপবিত্র
অগ্নির (চিতাগ্নি প্রভৃতির) প্রতি একদৃষ্টে চাহিবে না ।
শবের প্রতি হুঙ্কার করিবে না । দেবতাধিষ্ঠিত বৃক্ষের ও
ধ্বজার ছায়া, গুরু ও পূজ্য ব্যক্তির ছায়া এবং চণ্ডালাদির
ছায়া পদদলিত করিবে না । রাত্রিতে দেবালয়ে, বৃক্ষতলে,
মাঠে, চতুষ্পথে, উপবনে, শ্মশানে ও প্রাণিবধ স্থানে বাস
করিবে না । শূন্যগৃহে ও অরণ্যে একাকী প্রবেশ করিবে না ।

ন পাপবৃত্তান্ জ্ঞামিত্ৰভৃত্যান্ ভজ্যেত । নোত্তমৈর্বিক্ষেত ।
নাথরাহুপাসিত । ন জিহ্বং রোচয়েৎ । নানার্ঘ্যমাশ্রয়েৎ ।
নতরহুংপাদয়েৎ । ন সাহসাতিস্বপ্নপ্রজাগরহ্মানপানশল্যাক্তা-
সেবেত । নোৰ্দ্ধ্বজাহুশ্চিরং তিষ্ঠেৎ । ন ব্যালাহুপসর্পেৎ ন
দংষ্ট্রিনঃ ন বিষাগিনঃ । পুরোবাতাতপাবশ্যায়তিপ্রবাতান্ জহ্যৎ ।
কলিং নারভেত ।

চ-স্ব-চঅ ।

পাপাচারী মিত্র, ভৃত্য ও স্ত্রীকে পরিত্যাগ করিবে ।
সজ্জনের সহিত বিরোধ করিবে না । অধমকে উপাসনা
করিবে না । কুটিলতার প্রশ্রয় দিবে না । দুৰ্জনের
আশ্রয় গ্রহণ করিবে না । কাহাকে ভয় দেখাইবে না ।

অতিশয় সাহস, নিদ্রা, জাগরণ, স্নান, পান ও ভোজন কর্তব্য নহে । উর্দ্ধজামু অবস্থায় অধিকক্ষণ থাকিবে না । ব্যাল (সর্পাদি), দংষ্ট্রী (হস্তী শূকরাদি) ও শৃঙ্গীর (গো মহিষাদি) সমিপে গমন করিবে না । পূর্বদিকের বায়ু, রৌদ্র, হিম ও প্রবল বায়ু সেবন করিবে না এবং কলহ করিবে না ।

নাস্তভূতোহগ্নিমুপাসীত নোচ্ছিষ্টঃ । নাধঃকৃত্বা প্রতাপয়েৎ । নাবিপতক্কমো নান্নু তবদনো ন নগ উপস্পৃশেৎ । ন স্নানশাট্যা স্পৃশেদুত্তমাক্ষং । ন কেশাগ্রাণ্যভিহন্যাৎ । নোপস্পৃশ্য তে এব বাসসী বিভ্রাৎ । নাস্পৃষ্টা রত্নাজ্যপূজ্যমঙ্গলস্বমনসোহভিনিক্ষী-
মেৎ । ন পূজ্যমঙ্গলাস্ত্রপসব্যং গচ্ছেৎ । নেতরাণ্যমুদক্ষি ম্ ।

চ--স্ব-৮ অ ।

সমাহিত হইয়া অগ্নি উপাসনা করিবে । উচ্ছিষ্ট মুখে উপাসনা করিবে না । অগ্নি নীচে রাখিয়া তাপ গ্রহণ করিবে না । Xপরিশ্রান্ত ও নগ (লেংটা) অবস্থায় এবং ঘর্ম্মাক্ত মুখে স্নান করা কর্তব্য নহে । পরিধেয় বস্ত্রদ্বারা মস্তক মুচ্চিবেনা । কেশের অগ্রভাগ ধরিয়া টানিবে না । স্নানবস্ত্র পরিধান করিয়া থাকা উচিত নহে । Xরত্ন, স্বত, পূজ্য (ব্রাহ্মণাদি), মাংসুলিক দ্রব্য, স্নগন্ধি পুষ্প প্রভৃতি স্পর্শ না

করিয়া গৃহ হইতে গমন করিবে না । পূজ্য ও মাজ্জলিক
দ্রব্য দক্ষিণভাগে এবং অপূজ্য ও অমঙ্গলজনক দ্রব্য বাম-
ভাগে রাখিয়া যাত্রা করা কর্তব্য ।

ন জ্বিয়মংজানীত । নাতিবিশ্রম্ভয়েৎ । ন গুহ্যমমুখ্যাবয়েৎ ।
নাধিকূৰ্ঘ্যাৎ । ন সতো ন শুক্লন্ পরিবদেৎ । নাশুচিরভিচার-
কৰ্ম্মচৈতাপূজ্যপূজ্যাদ্যয়নমভিনির্কৰ্ত্তয়েৎ ।

স্ত্রীকে অবজ্ঞা করিবে না, অত্যন্ত বিশ্বাস করিবে না,
গোপনীয় কথা বলিবে না এবং আধিপত্য করিতে দিবে না ।
সাধু ও গুরুলোকের নিন্দা করিবে না । অশুচি অবস্থায়
শ্বেনাদি যাগকৰ্ম্ম, দেবাধিষ্ঠিত বৃক্ষ ও আরাধ্যদেবতাকে
পূজা এবং অধ্যয়ন করিবে না ।

ন নক্তং নাদেশে চরেৎ । ন বালবৃদ্ধলুৰ্দ্ধমুখ্ণিক্লিষ্টক্লিষ্টৈঃ
সহ সখাং কূৰ্ঘ্যাৎ । ন মণ্ডদ্যুতবেশ্যাগ্রসঙ্গরুচিঃ স্যাৎ । ন
গুহ্যং বিবৃণুয়াৎ । ন কঞ্চিদবজানীয়াৎ । নাহং মানী স্যাৎ ।
ন দক্ষো নাদক্ষিণো নাস্বয়কঃ । ন ব্রাহ্মণান্ পরিবদেৎ । ন গবাং
দণ্ডমুদগচ্ছেৎ ।

চ—সূ—৮ অ ।

রাত্রিকালে এবং অপরিচিত স্থানে ভ্রমণ করিবে না ।
বালক, বৃদ্ধ, লোভী, মূৰ্খ, পীড়িত ও ক্লিবেস সহিত বন্ধুতা
করিবে না । মণ্ডপানে, দ্যুত ক্রীড়ায় (তাস, পাশা, জুয়া,

ইত্যাদিতে) এবং বেশ্যার প্রতি আসক্ত হইবে না । গুপ্ত কথা ব্যক্ত করিবে না । কাহাকেও অবমাননা করিবে না । নিজকে মানী ও সূচতুর মনে করিবে না । কপট ও অসূয়াপরতন্ত্র হইবে না । ব্রাহ্মণের নিন্দা করিবে না । গরুকে লাঠীদ্বারা প্রহার করিবে না ।

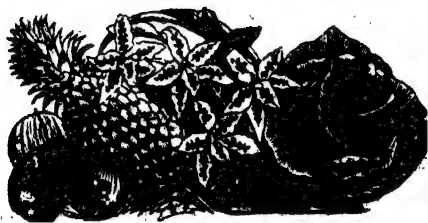
ন বৃদ্ধান্ ন গুরুন ন গণান্ ন নৃপান্ বাধিক্শিপেৎ । ন চাতি ক্রমাৎ । ন বান্ধাবান্ধুরজ্ঞকৃচ্ছাদ্বিতীয়গুহ্যজ্ঞান্ বহিঃ কুর্যাৎ । নাধীরো নাভূচ্ছিতসম্বঃ স্যাৎ । নাভূতভূত্যো নাবিশ্রকাস্বজনো নৈকঃ সূধী । ন সৰ্ব্বাভিশকী । ন সৰ্ব্বকাল বিচারী । ন কার্য-কাল মতিপাতরেৎ । নেজ্রিয়বশগঃ স্যাৎ ॥ চ—২-৮অ ।

বৃদ্ধ, গুরু, দৈবজ্ঞ এবং রাজাকে তিরস্কার করিবে না । অত্যন্ত কথা বলিবে না । বিপদে সাহায্যকারী, আশ্রিত, অসহায় ও গৃহজ্ঞ ব্যক্তিকে পরিত্যাগ করিবে না । অধীর কি অভিমানী হইবে না । ভূতাপোষক ও বিশ্বাস ভাজন হইবে । স্বজন বিহীন হইয়া একাকী থাকিবে না । সমস্ত কার্যে আশঙ্কা করিবে না । সকল সময়ে বিচার পরতন্ত্র হইয়া কার্য করিবে না । কার্যকাল নষ্ট করিবে না । ইন্দ্রিয় পরবশ হইবে না ।

ন চাতি দীর্ঘস্থতী স্যাৎ । জ্ঞোদহর্ষাবহুবিদধীত । ন

শোকমহুবশেৎ । ন সিদ্ধাবুংসোক্যং গচ্ছেৎ । নাসিকৌ দৈন্তম্ ।
প্রকৃতিমভীক্সং স্মরেৎ । নাপবাদমহু স্মরেৎ ॥ চ—মু—৮অ ।

দীর্ঘ সূত্রী হইবে না । X ক্রোধ কি হর্ষ হইলে ইঠাৎ
তদনুযায়ী কার্য্য করিবে না । X শোকে আকুল হইবে না ।
কার্য্য সিদ্ধিতে উৎফুল্ল এবং কার্য্য ধ্বংসে বিমর্ষ হইবে না ।
স্বীয় স্বভাব সম্বন্ধে সর্বদা আলোচনা করিবে । অপবাদ
সর্বদা স্মরণ রাখিবে না ।



জব্যগুণাঃ ।



রক্তশালি মহাশালিঃ কলমঃ শকুলাহতঃ ।

পতঙ্গাশ্রপনীয়শ্চ যে চাত্তে শালয়ঃ শুভাঃ ॥

শীতা রসে বিপাকে চ মধুরাঃ স্বল্পমারুতাঃ ।

বদ্ধান্নবর্চসঃ স্নিগ্ধা বৃংহণাঃ শুক্রমূত্রলাঃ ॥

চ—সূ—২৭ অ ।

শালিধান্যগুণ—রক্তশালি, মহাশালি, কলম, শকু-
লাহত পতঙ্গ, তপনীয় প্রভৃতি যত প্রকার শালিধান্য আছে,
সর্বপ্রকার শালিধান্যই রসে ও বিপাকে শীতল, মিষ্টরস,
অল্পবায়ুজনক, অল্পপুত্রীষবদ্ধকারক, স্নিগ্ধ, মাংসবর্দ্ধক, এবং
শুক্র ও মূত্রকর ।

রক্তশালির্করস্তেবাং তৃষ্ণান্নস্त्रিমলাপহঃ ।

মহাংস্তস্যাহু কলমস্তস্যাপ্যাহু ততঃ পরে ॥

চ—সূ—২৭ অ ।

শালিধান্য সমূহের মধ্যে রক্তশালি সর্বপ্রধান । রক্ত-
শালি তৃষ্ণানাশক ও ত্রিদোষ প্রশমক । রক্তশালি অপেক্ষা

মহাশালি, মহাশালি অপেক্ষা কলম এবং কলম অপেক্ষা
অপর শালিধান্তগুলি হীনগুণ বিশিষ্ট ।

শীতঃ স্নিগ্ধা গুরুঃ স্বাহৃদ্বিদোষঘ্নঃ স্থিরাশ্বকঃ ।

ষষ্টিকঃ প্রবরো গোরঃ কৃষ্ণগোরস্ততোহনুচ ॥

চ—সু—২৭ অ ।

ষষ্ঠিকধান্য—শীতল, স্নিগ্ধ, গুরুগুণ, মধুররস,
ত্রিদোষ নাশক, শরীরের দৃঢ়তা সম্পাদক । গোরবর্ণ ষষ্টিক
ধান্য অপেক্ষা কৃষ্ণবর্ণ ধান্য হীনগুণ বিশিষ্ট ।

মধুরশ্চান্নপাকশ্চ ব্রীহিঃ পিত্তকরো গুরুঃ ॥

চ—সু—২৭ অ ।

কৃষ্ণব্রীহির্বরস্তেষাং কষায়াম্মুরসো লঘুঃ ।

তন্মাদন্নাস্তর গুণাঃ ক্রমশো ব্রীহয়োহপরে ॥

সু—সু—৪৬ অ ।

আউসধান্য—মধুর রস, বিপাকে অন্ন রস, পিত্তজনক
ও গুরুগুণ যুক্ত । কৃষ্ণবর্ণ আউসধান্য কষায় রস ও লঘু
পাক । আউসধান্য মধ্যে কৃষ্ণবর্ণ ধান্যই উৎকৃষ্ট । অন্য-
গুলি অপেক্ষাকৃত হীনগুণ ।

রুক্ষঃ শীতো গুরুঃ স্বাহৃ বহুবাতশক্লং ঘবঃ ।

হৈর্ঘ্যক্লং সৰ্ব্বাশ্বস্ত বলাঃ শ্লেষ্মবিকারহুং ॥

চ—সু—২৭ অ ।

যব—রুক্ষ, শীতল, গুরু, মধুর, অত্যন্ত বাত ও মল
বর্ধক, দেহের স্বৈর্য্য সম্পাদক, কষায় রস, বলকারক ও
কফজনিত রোগ নাশক ।

সন্ধানরুৎ বাতহরো গোধূমঃ স্বাদু শীতলঃ ।

জীৰ্ণনো বৃংহণো বৃষ্যঃ স্নিগ্ধঃ স্বৈর্য্যকরো গুরুঃ ॥

চ—সু—২৭ অ ।

গম—ভগ্নসন্ধানকর, বাতনাশক, মধুর রস, শীতবীৰ্য্য,
জীবনীয় শক্তি, শুক্র ও মাংসবর্ধক, স্নিগ্ধ, শরীরের স্বৈর্য্য
সম্পাদক এবং গুরুগুণ ।

কষায়ো মধুরো রুক্ষঃ শীতঃ পাকে কটুর্লঘুঃ ।

বিশদঃ শ্লেষ্মপিত্তয়ো মুদগঃ স্থপোক্তমো মতঃ ॥

চ—সু—২৭ অ ।

প্রধানা হরিতা স্তত্র বহ্না মুদগাঃ সমাঃ স্থতাঃ ॥

সু—সু—৪৬ অ ।

মুগ—কষায় রস, মধুর, রুক্ষ, শীতল, বিপাকে কটু,
লঘুপাক, বাতজনক, শ্লেষ্মা ও পিত্তনাশক । ডাইলের মধ্যে
মুগ উৎকৃষ্ট । মুগ নানা প্রকার । তন্মধ্যে হরিৎবর্ণ মুগই
সর্ব্বশ্রেষ্ঠ এবং বনমুগের স্থায় গুণকর ।

বৃষ্যঃ পরং বাতহরঃ স্নিগ্ধোক্ষমধুরো গুরুঃ ।

বল্যো বহুমলঃ পুংসুঃ মাষঃ শীত্ৰং দদাতি চ ॥

চ—সু—২৭ অ ।

মায়কলাই—অত্যন্ত শুক্র ও মলবর্দ্ধক, বাতনাশক, স্নিগ্ধ ও উষ্ণবীৰ্য্য, মধুররস, বলকারক এবং অতি শীত্ৰ পুরুষত্ব বৃদ্ধিকারী ।

মসুরো মধুরঃ পাকৈ সংগ্রাহী শীতলো লঘুঃ ।

কফপিত্তাশ্রদ্ধিক্রক্ষে বাতলো জরনাশনঃ ॥

ভাব—১ম ভাগ ।

মসূর—বিপাকে মধুর, ধারক, শীতবীৰ্য্য, লঘুপাক, কফ, পিত্ত ও রক্তদোষ হারক, জ্বর নাশক, রুক্ষগুণবিশিষ্ট এবং বাতজনক ।

আড়কৌ কফপিত্তয়া নাতিবাতপ্রকোপনৌ ।

শীতলা মধুরা লঘা সকায়া বিরুদ্ধা ॥

সু—সু—৪৬ অ ।

অরহর—কফপিত্তনাশক অথচ অত্যন্ত বাতপ্রকোপক নহে, শীতল, মধুর, লঘুপাক, কষায়রস ও রুক্ষগুণ ।

কফশোণিতপিত্তয়া শ্চণকাঃ পুংস্তনাশনাঃ ॥

সু—সু—৪৬ অ ।

ছেলা—কৃষ্ণ, রক্ত ও পিত্তদোষ নাশক এবং পুরুষত্ববাহনিকারক ।

ঔষধ-ভাণ্ডার ।

ত্রিপুটো মধুরস্তিক্তকষায়কো রুক্ষণো ভূশম্ ।

কফপিত্তহরো রুচ্যো গ্রাহকঃ শীতলস্তথা ॥

কিন্তু খঞ্জপঙ্গুস্বকারী বাতাভিকোপনঃ ॥

ভাব—১ম ভাগ ।

খেশারী—মধুর, তিক্ত ও কষায়রস, অত্যন্ত রুক্ষ, কফ ও পিত্ত নাশক, রুচিপ্রদ, ধারক ও শীতল । কিন্তু অত্যন্ত বাত প্রাকোপক এবং খঞ্জ ও পঙ্গু রোগজনক ।

ঋতেমূলানমসুরাভ্যামন্ত্রেহাধানকারকাঃ ॥

সু—সু—৪৬ অ ।

মুগ ও মসুরী ভিন্ন অণু সমস্ত ডাইলই অল্পাধিক
আধান (পেট ফাঁপা) জন্মাইয়া থাকে ।

নবং ধাতুমভিষান্দি লঘু সঞ্চৎসরোষিতম্ ।

সু—সু—৪৬ অ ।

শুকধাতুং শমীধাতুং সমাতীতং প্রশস্যতে ।

পুরাণং প্রায়শো রুক্ষং প্রায়োণাভিনবং গুরু ॥

তত্রাঙ্করম্ ।

ধাতুং সর্বং নবং স্বাহ গুরু শ্লেষ্মকরং স্মৃতম্ ।

ভূতু বর্ষোষিতং পথ্যং যতো লঘুতরং হি তৎ ॥

বর্ষোষিতং সর্বধাতুং গৌরবং পরিমুঞ্চতি ।

নিতু ত্যজতি বীৰ্য্যং স্বং ক্রমান্ মুঞ্চত্যতঃ পরম্ ॥

এতেষু ষবগোধূমতিলমাষা নৃবা হিতাঃ ।

পুরাণা বিরম্য রুক্ষা ন তথা গুণকারিণঃ ॥

ভাব—১ম ভাগ ।

শুকধান্য (শালি, ষষ্ঠিক, ত্রিহী, যব, গোধূমাদি) ও শমীধান্য (মুগ, মসুরী, অরহরাদি) এক বৎসরের পুরাতন ব্যবহার করিবে । শুকধান্য ও শমীধান্য নূতন অবস্থায় (এক বৎসরের মধ্যে) গুরুগুণ বিশিষ্ট, অভিব্যক্তি এবং কককর প্রযুক্ত স্বাস্থ্যোপযোগী নহে । দুই বৎসরের পরও ব্যবহার্য্য নহে, কেননা, তখন রুক্ষগুণ যুক্ত ও বিরস হইতে আরম্ভ হয় । অতএব ধান্য দ্বিতীয় বৎসরে ব্যবহার করাই যুক্তি সঙ্গত । কেবল যব, গোধূম, তিল ও মাষকলাই নূতন হিতজনক ।

শিখী রুক্ষা কষায়া চ কোষ্ঠে বাতপ্রাকোপনী ।

নচ বৃষ্যা ন চক্ষুষ্যা বিষ্টভ্য চ বিপচ্যতে ॥

চ—সূ—২৭ অ ।

শিম্ব—রুক্ষ, কষায় রস, কোষ্ঠস্থিত বাতপ্রাকোপক, চক্ষু কি শুক্রের পক্ষে উপকারী নহে এবং পেট কাঁপিয়া পরিপাক পায় ।

বৃন্তাকং স্বাহু তীক্ষ্ণাকং কটুপাকমপিত্তলম্ ।

অরবাতবলাশয়ং দীপনং শুক্রলং লঘু ॥

তদ্বালং কফপিত্তয়ঃ বৃদ্ধপিত্তকরং গুরু ।
 বৃন্তাকং পিত্তলং কিঞ্চিদঙ্গারপরিপাতিতম্ ॥
 কফমেদোহনিলামগ্নমত্যর্থং লঘু দীপনম্ ।
 তদেব হি গুরু স্নিগ্ধং সটৈললবণাঘ্নিতম্ ॥
 অপরং শ্বেতবৃন্তাকং কুঙ্কটাণ্ডসমং ভবেৎ ॥
 তদর্শঃসু বিশেষেণ হিতং হীনঞ্চ পূর্বতঃ ॥

ভাব—১ম ভাগ ।

বেগুন—মধুর, তীক্ষ্ণ, উষ্ণ, কটু বিপাক, জ্বর, বাত
 ও কফ নাশক, দীপন, শুক্রকর এবং লঘুগুণ যুক্ত ।

কচিবেগুন—কফ ও পিত্তনাশক । বুড়াবেগুন—
 পিত্তজনক ও গুরুগুণ । পোড়াবেগুন—কিঞ্চিৎ পিত্তকর
 কফ, মেদ ও বাতনাশক, অত্যন্ত লঘু ও অগ্নিবৃদ্ধিকারী ।
 তৈল ও লবণ সংযুক্ত পোড়াবেগুন—গুরুগুণ ও স্নিগ্ধ ।

কুঙ্কটের ডিমের গায় শ্বেত বেগুন—অর্শের হিতকারী
 এবং অগ্নোত্তর বেগুন অপেক্ষা হীনগুণ ।

লঘুশূলকমুষ্ণং স্নাদু কচ্যঃ লঘু চ পাচনম্ ।
 দোষত্রয়হরং স্বৰ্ঘ্যং জরাস্বাসবিনাশনম্ ॥
 নাসিকাকণ্ঠরোগহরং নয়নাময়নাশনম্ ।
 শ্বহস্তদেবক্কোষং গুরু দোষত্রয়প্রদম্ ॥

ভাব—১ম—ভাগ ।

কচিমূলা—উষ্ণ, রুচিজনক, লঘু, পরিপাচক, ত্রিদোষনাশক, স্রববর্ধক এবং জ্বর ও শ্বাসরোগ, নাসিকা, কণ্ঠ ও চক্ষুরোগ বিনাশক ।

বুড়ামূলা—রুক্ষ, উষ্ণ, গুরুপাকও ত্রিদোষকর ।

পিত্তঘ্নং তেষু কুশ্মাণ্ডং বালং মধ্যং কঁফাপহম্ ।

পকং লঘুঞ্চ সঙ্কারং দীপনং বস্তিশোধনম্ ॥

সর্বদোষহরং হৃদ্যং পথ্যং চেতোবিকারিণাম্ ॥

সু—সু—৪৬ অ ।

কচি কুশ্মাণ্ড (চাল কুমড়া)—পিত্তনাশক । মধ্য কুশ্মাণ্ড—কঁফনাশক ।

পক কুশ্মাণ্ড—লঘু, উষ্ণ, স্কারযুক্ত, দীপন, বস্তি-শোধক, ত্রিদোষপ্রশমক, হৃদয়ের হিতজনক এবং উন্মাদাদি চিত্তরোগ নাশক ।

অলাবু ভিন্নবিট্কা তু রুক্ষা গুরুতীক্ষ্ণতলা ।

বালং সুনীলং ত্রপুসং তেবাং পিত্তহরং স্মৃতম্ ॥

তৎপাণ্ডুকফকৃৎ জীর্ণম্নং বাতকঁফাপহম্ ॥

সু—সু—৪৬ অ ।

লাউ—মলভেদক, রুক্ষ ও অত্যন্ত শীতল ।

কচি শসা—পিত্তনাশক, পাণ্ডু ও কফরোগজনক ।

পাকা শসা—অগ্নরস এবং বাত ও কফনাশক ।

কারবেল্লং হিমং ভেদি লঘু তিক্তমবাতলম্ ।

জ্বরপিত্তকফাশ্রয়ং পাণ্ডুমেহক্রিমীন্ হরেৎ ॥

ভাব—১ম ভাগ ।

করলা—শীতবীৰ্য্য, ভেদক, লঘু, জ্বর, পিত্ত, কফ ও

রক্তদোষ নাশক এবং পাণ্ডু, মেহ ও ক্রিমিরোগহারী ।

পটোলং পাচনং হৃদ্যং বৃষ্যং লঘুগ্নিদীপনম্ ।

স্নিগ্ধোষ্ণং হস্তি কাসাশ্রয়দোষত্রয়ক্রিমীন্ ॥

পটোলস্য ভবেন্নূলং বিরেচনকরং সুখাৎ ।

নালং শ্লেষ্মহরং পত্রং পিত্তহারি ফলং পুনঃ ॥

দোষত্রয়হরং প্রোক্তং তদ্বিত্ত্বা পটোলিকা ॥

ভাব—১ম ভাগ ।

পটোল—পাচক, হৃদ্য, শুক্রবর্দ্ধক, লঘু, অগ্নিদীপক,

স্নিগ্ধ, উষ্ণ, কাস, রক্তদোষ, জ্বর ও ক্রিমিনাশক এবং

ত্রিদোষ প্রশমক । পটোল মূল—সুখবিরেচক । পটোল

নাল—শ্লেষ্মানাশক । পটোলপত্র—পিত্তহারী এবং ফল

ত্রিদোষনাশকাদি উল্লিখিত গুণযুক্ত । তিস্ত পটোলও

প্রায় উক্ত গুণাক্রান্ত ।

মানকঃ শোধক্ক্ষীতঃ পিত্তরক্তহরো লঘুঃ ।

ভাব—১ম ভাগ ।

মানকচু—শোধনাশক, শীতল, পিত্ত ও রক্তদোষ
নিবারক এবং লঘু ।

শূরণো দীপনো রক্ষঃ কষায়ঃ কণ্ডুঃ কটুঃ ।

বিষ্ঠন্তী বিশদো রচ্যঃ ককর্ণঃ কৃন্তনো লঘুঃ ॥

মর্ষেবাং কন্দশাকানাং শূরণঃ শ্রেষ্ঠ, উচ্যতে ।

দাঙ্গণাং রক্তপিত্তিনাম্ কুষ্ঠিনাং ন হিতো হি সঃ ॥

ভাব—১ম ভাগ ।

ওলকচু—দীপন, রক্ষ, কষায়, কটু, কণ্ডুকারী,
বিষ্ঠন্তী, অপিচ্ছিল, রুচিজনক, কফ ও অর্শ নাশক এবং
লঘু । কন্দজাতীয়ের মধ্যে ওলকচুই শ্রেষ্ঠ । দ্রুত,
রক্তপিত্ত ও কুষ্ঠরোগে ওলকচু হিতজনক নহে ।

শোধঃ কুষ্ঠঃ কফঃ পিত্তং হরতে হিলমোচিকা ।

কলম্বা স্তননা প্রোক্তা মধুরা শুক্রকারিণী ॥

ভাব—১ম ভাগ ।

হেলেঞ্চা শাক—শোধ, কুষ্ঠ, কফ ও পিত্তনাশক ।

কলম্বা শাক—স্তন্যবর্দ্ধক, মধুররস এবং শুক্রজনক ।

কদল্যাঃ কুহুমং স্নিগ্ধং মধুরং তুবরং শুক্ল ।

বাতপিত্তহরং শীতং রক্তপিত্তকরপ্রণুং ।

কদলো পুষ্প (মোচা)—স্নিগ্ধ, মধুর ও কষায় রস,

গুরু, বাতপিত্তনাশক, শীতল এবং রক্তপিত্ত ও ক্ষয়রোগ-
হারক ।

মিত্ৰোক্তীক্ৰঃ কটুপিচ্ছিলশ্চ গুরুঃ সরঃ স্বাদুরসশ্চ বলাঃ ।

বৃষ্যশ্চ মেধাস্বরবর্ণচক্ষুঃ উগ্ৰাস্থিসন্ধানকরো রসোনঃ ॥

নাত্যক্ষবীৰ্য্যোহনিলহা কটুশ্চ তীক্ষ্ণগুরুনাতিক্কাবহশ্চ ।

বলাবহঃ পিত্তকরোহথকিঞ্চিৎ পলাণ্ডুরগ্নিশ্চ বিবৰ্দ্ধয়েচ্চ ॥

সু—সু—৪৬অ ।

রসোন—স্নিগ্ধ, উষ্ণ, তীক্ষ্ণ, কটু, পিচ্ছিল, গুরু,
সারক, স্বাদু, বলকর, বীৰ্য্য, মেধা, স্বরও বর্ণজনক । চক্ষুর
হিতকর এবং ভগ্ন অস্থি সংযোজক ।

পলাণ্ডু—অত্যন্ত উষ্ণবীৰ্য্য কি অত্যন্ত কক্ষকর নহে,
বাতজনক, কটু, তীক্ষ্ণ, গুরুপাক, বলকর, কিঞ্চিৎ পিত্ত-
বৰ্দ্ধক এবং অগ্নিপ্রদীপক

গুরুক্ষমধুরা বলাঃ বৃংহণাঃ পবনাপহাঃ ।

মংস্তাঃ স্নিগ্ধাশ্চ বৃষ্যশ্চ বহুদোষাঃ প্রকীর্তিতাঃ ॥

চ—সু—২৭অ ।

মংস্য সাধারণের গুণ—গুরুপাক, উষ্ণবীৰ্য্য, মধুর
রস, বল ও মাংস বৃদ্ধিজনক, বাতনাশক, স্নিগ্ধতা সম্পাদক,
শুক্রবৰ্দ্ধক এবং বহু দোষকর ।

রোহিতঃ সৰ্কমৎস্তানাং বরো বৃষাদিত্তাতিজিৎ ।

কষায়াম্বরসঃ স্বাদুর্বাতয়ো'নাতিপিত্তকৃৎ ॥

উৰ্দ্ধজক্রগতান্ রোগান্ হস্তাজোহিতমুণ্ডকম্ ॥

ভাব—২য় ভাগ ।

রোহিত মাছ—মৎস্যজাতির মধ্যে শ্রেষ্ঠ, শুক্র-জনক, অর্দিত রোগনাশক, ঈষৎ কষায় রসযুক্ত মধুর রস, বাতহ্ন এবং অত্যন্ত পিত্ত প্রকোপক নহে । রোহিত মৎস্যের মস্তক—জত্রের (বক্ষঃস্থল ও স্কন্ধের মিলন স্থানের) উৰ্দ্ধভাগের রোগ নিচয় নাশ করে ।

কষিকা মধুরা স্নিগ্ধা কফয়া রুচিকারিণী ।

কিঞ্চিং পিত্তকরী বাতনাশিনী বল্লিবর্দ্ধিনী ॥

ভাব—২য় ভাগ ।

কই মাছ—মধুর রস, স্নিগ্ধ, কফ ও বাতনাশক, রুচিজনক, কিঞ্চিং পিত্ত প্রকোপক এবং অগ্নিবর্দ্ধক ।

মদগুরো বাতহ্নং বল্যো বৃষ্যঃ কফকরো লঘুঃ ॥

শৃঙ্গীতু বাতশমনী স্নিগ্ধা স্নেহপ্রকোপনা ।

রসে তিক্তা কষায়া চ লঘী রুচ্যা স্বতা বৃধৈঃ ॥

ভাব—২য় ভাগ ।

মাগুর মাছ—বাতনাশক, বল ও শুক্রজনক, কফ-কর এবং লঘুপাক ।

শিং মাছ—বাতনাশক, স্নিগ্ধগুণ, কফপ্রাকোপক,
তিক্তকষায় রস, লঘুপাক, ও রুচিজনক ।

ইন্দিশো মধুরঃ স্নিগ্ধো রোচনো বহুবর্দ্ধনঃ ।

পিত্তহৃৎ কফহৃৎ কিঙ্কিণঘৃ বৃয়োহনিলাপহঃ ॥

ভাব—২য় ভাগ ।

ইলিস মাছ—মধুর রস, স্নিগ্ধ, রুচিকর, অগ্নিবর্দ্ধক,
পিত্ত ও বাতনাশক, ঈষৎ কফকর, লঘু এবং শুক্রজনক ।

পাঠিনঃ শ্লেষ্মলো বল্যো নিদ্রালুঃ পিশিতাশনঃ ।

দুষ্মেৎ কৃধিরং পিত্তং কুষ্ঠরোগং করোতি চ ॥

ভাব—২য় ভাগ ।

বোয়াল মাছ—শ্লেষ্মা ও বলবর্দ্ধক, নিদ্রাকারক,
মাংসাশী, রক্ত ও পিত্তদূষক এবং কুষ্ঠরোগজনক ।

শুক্রমৎস্তা নবা বল্যা দুর্জরা বিড়্‌বিবন্ধিনঃ ।

দধ্মমৎস্তো গুটৈঃ শ্রেষ্ঠং পুষ্টিকৃৎ বলবর্দ্ধনঃ ॥

ভাব—২য় ভাগ ।

শুক্রমৎস্য—বলজনক নহে, দুপ্পাচ্য ও মল রোধক ।

দধ্ম মৎস্য (পাতপোড়া)—অত্যন্ত গুণকর, পুষ্টি-
জনক ও বলবর্দ্ধক ।

মৎস্তগর্ভো ভৃশং ব্যাঃ স্নিগ্ধঃ পুষ্টিকরো লঘুঃ ।

কফমেদঃপ্রদো বল্যো গ্লানিকৃৎ মেহনাশনঃ ॥

ভাব—২য় ভাগ ।

মাছের ডিম—অত্যন্ত শুক্রবর্ধক, স্নিগ্ধগুণ, পুষ্টিজনক, লঘুপাক, কফ ও মেদবর্ধক, বলকর, গ্লানিপ্রদ এবং মেহনাশক ।

কষায়মধুরাঃ শীতা রক্তপিত্তনিবর্হণাঃ ।

বিপাকে মধুরাষ্টৈব কপোতা গৃহবাসিনঃ ॥

চ—স্ব—২৭ অ ।

গৃহবাসি পাঘরায় (কবুতরের) মাংস—কষায়-মধুর রস, শীতল, রক্তপিত্ত নাশক এবং বিপাকে মধুর ।

স্নিগ্ধাশ্চোক্ষাশ্চ বৃহাশ্চ বৃংহণাঃ স্বরবোধনাঃ ।

বল্যাঃ পরং বাতহরাঃ শ্বেদনাশ্চরণাযুধাঃ ॥

চ—স্ব—২৭ অ ।

কুক্কট মাংস—স্নিগ্ধ, উষ্ণ, শুক্রজনক, মাংসবর্ধক, স্বরশুদ্ধি, বল ও শ্বেদজনক এবং অত্যন্ত বাতনাশক ।

শুক্লকান্ধমধুরাঃ স্বরবর্ণবলপ্রদাঃ ।

বৃংহণাঃ শুক্লাশ্চোক্তা হংসা মারুতনাশনাঃ ॥

চ—স্ব—২৭ অ ।

হাঁসের মাংস—গুরুপাক, উষ্ণবীৰ্য্য, স্নিগ্ধগুণ, মধুর
রস, স্বর, বর্ণ, বল, শুক্র ও মাংসজনক এবং বাতনাশক ।

ছাগমাংসং লঘু স্নিগ্ধং স্বাদুপাকং ত্রিদোষহুং ।

নাতিশীতমদাহি শ্রাৎ স্বাদু পীনুসনাশনম্ ॥

পরং বলকরং রুচ্যং বৃংহণং বীৰ্য্যবৰ্দ্ধনম্ ॥

ভাব—২য় ভাগ ।

ছাগমাংস—লঘুপাক, স্নিগ্ধ, বিপাকে মধুর, নাসা-
শ্রাব নাশক, অত্যন্ত বলকর ও রুচিপ্ৰদ, মাংস এবং
বীৰ্য্যবৰ্দ্ধক ।

অজ্ঞানুতন্ত বাগন্ত মাংসং লঘুতরং স্মৃতম্ ।

হৃৎ অরহরং শ্রেষ্ঠং সুখদং বলদং ভূশম্ ॥

ভাব—২য় ভাগ ।

অল্পবয়স্ক ছাগ মাংস—অত্যন্ত লঘুপাক, হৃদয়ের
হিতকর, অরনাশক, সুখপ্ৰদ ও অত্যন্ত বলজনক ।

মাংসং নিকাসিতাণ্ডস্য ছাগস্য কককুং শুক্ৰ ।

শ্রৌতঃ শুদ্ধিকরং বল্যং মাংসদং বাতপিত্তহুং ॥

ভাব—২য় ভাগ ।

খাসির মাংস—কককর, গুরুগুণ, ত্রৈমাতঃশোধক,
বলকারক, মাংসবৰ্দ্ধক এবং বাতপিত্ত নাশক ।

মাংসং মধুরশীতস্বাদুগুরু বৃংহণমাবিকম্ ॥

চ—সু—২৭ অ ।

মেঘ মাংস—মধুররস ও শীতগুণ প্রযুক্ত গুরুপাক
এবং মাংসবর্দ্ধক ।

স্নেহনং বৃংহণং বৃষ্যং শ্রমঘ্নমনিলাপহম্ ।

বরাহপিপিতং বল্যং রোচনং স্বেদনং গুরু ॥

চ—সু—২৭ অ ।

শূকর মাংস—স্নেহ, মাংস ও শুক্রবৃদ্ধিকর, শ্রম ও
বাতনাশক, কফজনক, রুচিপ্রদ, ঘর্ম্মকারী এবং গুরুপাক ।

গব্যং কেবলবাতেষু পীনসে বিষম জরে ।

শুককাসশ্রমাত্যাগ্নি মাংসকরহিতক তৎ ॥

চ—সু—২৭ অ ।

গোমাংস—কেবল বাতে, নাসাস্রাবে, বিষমজ্বরে,
শুককাসে, শ্রমে, অত্যগ্নিতে এবং মাংসকরয়ে হিতকর ।

বল্যো বাতহরো বৃষ্য শ্চক্ষুষ্যো বলবর্দ্ধনঃ ।

মেধানৃতিকরঃ পথ্যঃ শোষণঃ কুর্শ উচ্যতে ॥

চ—সু—২৭ অ ।

কচ্ছপ মাংস—বলকর, বাতনাশক, শুক্র ও মাংস-
জনক, চক্ষুর হিতকর, স্মরণশক্তি ও ধারণাশক্তিবর্দ্ধক,
স্রোত শোধক এবং সন্ধ্যারোগ নাশক ।

বাতাপহং তিস্তিদ্ধীকমামং পিত্তবলাসহুং ।

গ্রাহকং দীপনং রুচ্যং সম্পকং কফবাতহুং ॥

সু—সু—৪৬ অ ।

কাঁচা তেঁতুল—বাতনাশক, পিত্ত ও কফজনক ।

পাকা তেঁতুল—মলরোধক, উষ্ণবীৰ্য্য, অগ্নিদীপক, রুচিকর, এবং কফ ও বাতনাশক ।

নিম্বকমল্লং বাতঘ্নং দীপনং পাচনং লঘু ।

ভাব—১ম ভাগ ।

কাগজী লেবু—অন্নরস, বাতনাশক, অগ্নিবর্দ্ধক, লঘুপাক ও পরিপাচক ।

কষায়ানুরসং তেষাং দাড়িমং নাতিপিত্তলম্ ।

দীপনীয়ং রুচিকরং হৃদ্যং বর্চোবিস্কনম্ ॥

দ্বিবিধং তত্ত্বং বিজ্ঞেয়ং মধুরং চান্নমেব চ ।

ত্রিদোষঘ্নঞ্চ মধুরমল্লং বাতকফাপহম্ ॥

সু—সু—৪৬ অ ।

দাড়িম—কষায়ানুরস, ঐষং পিত্তজনক, দীপনীয়, রুচিপ্রদ, হৃদয়প্রিয় এবং মলরোধক । দাড়িম, দুই প্রকার—অন্ন ও মধুর । মধুরদাড়িম—ত্রিদোষনাশক এবং অন্ন দাড়িম—কফ ও বাত প্রকোপক ।

নারিকেলং গুরু স্নিগ্ধং পিত্তহরং স্বাদু শীতলম্ ।

বলমাংসপ্রদং হৃদ্যাং বৃংহণং বস্তিশোধনম্ ॥

সু—সু—৪৬ অ ।

নারিকেল—গুরুপাক, স্নিগ্ধ, পিত্তনাশক, মধুর রস, শীতল, বল ও মাংসবর্দ্ধক, হৃদয়ের হিতকর, শুক্রজনক ও বস্তিশোধক ।

নারিকেলোদকং স্নিগ্ধং স্বাদু বৃষ্যং হিমং লঘু ।

তৃষ্ণাপিত্তানিলহরং দীপনং বস্তিশোধনম্ ॥

বাগ্ভট—সু—৫অ ।

নারিকেল জল—স্নিগ্ধ, মধুর রস, শুক্রবর্দ্ধক, শীতল, লঘুপাক, পিপাসানাশক, বাত ও পিত্ত প্রশমক, অগ্নি বৃদ্ধিকর এবং বস্তিশোধক ।

মোচং স্বাদুরসং প্রোক্তং কষায়ং নাতিশীতলম্ ।

রক্তপিত্তহরং বৃষ্যং রুচ্যং স্নেহকরং গুরু ॥

সু—সু—৪৬ অ ।

কদলী (কলা)—মিষ্ট ও কষায় রস, ঈষৎ শীত-বীৰ্য, রক্তপিত্তনাশক, শুক্রবর্দ্ধক, রুচিকারক, কফজনক ও গুরুগুণ ।

আম্রং বাহুং কষায়াম্রং রুচ্যং মারুতপিত্তকৃৎ ।

পক্কং মধুরং বুধ্যং স্নিগ্ধং বলসুখপ্রদম্ ॥

গুরু বাতহরং হৃদ্যং বর্ণ্যং শীতমপিত্তলম্ ।

কষায়ামুরসং বহ্নিশ্লেষ্মগুরুবিবৰ্দ্ধনম্ ॥

ভাব—২য় ভাগ ।

কচি আম—কষায়, ও অমুরস, রুচিজনক এবং বাত ও পিত্ত প্রকোপক ।

পাকা আম—মধুর রস, গুরুজনক, স্নিগ্ধ, বল ও সুখপ্রদ, গুরুপাক, বাতনাশক, হৃদয়ের হিতজনক, বর্ণোজ্জ্বলকারী, শীতল, ঐষৎ কষায়, অগ্নি ও কফবৰ্দ্ধক ।

বুধ্যং বর্ণকরং বাহু হৃদ্যাম্রং গুরু শীতলম্ ।

বাতপিত্তহরং রুচ্যং বুংহণং বলবৰ্দ্ধনম্ ॥

দুগ্ধসংযুক্ত আম—গুরু ও বর্ণকর, মধুর গুরুপাক, শীতল, বাতপিত্তনাশক, রুচিপ্রদ, মাংস ও বলবৰ্দ্ধক ।

পনসং শীতলং পক্কং স্নিগ্ধং পিত্তানিলাপহম্ ।

তর্পণং বুংহণং বাহু মাংসলং শ্লেষ্মলং ভৃশম্ ॥

পাকা কাঠাল—শীতল, স্নিগ্ধ, বাত ও পিত্ত প্রশমক, তৃপ্তিকর, গুরু ও মাংসবৰ্দ্ধক, মধুর রস এবং অত্যন্ত কফজনক ।

তৃষণাদাহজ্বরখাদরক্তপিত্তক্ষতক্ষয়ান্ ।
 বাতপিত্তমুদাবর্তঃ স্বরভেদং মদাতায়ম্ ॥
 তিস্তান্যতামাস্যশোষণং কাসঞ্চাপ্যপোহতি ।
 মৃদ্ধিকা বৃংহণী বৃষ্যা মধুরস্নিগ্ধশীতলা ॥

চু—সু—২৭ অ ।

কিস্মিস্—তৃষণা, দাহ, জ্বর, শ্বাস, রক্তপিত্ত, উরঃ-
 ক্ষত, ক্ষয়, উদাবর্ত, স্বরভঙ্গ, মদাতায়, মুখতিক্ততা, মুখ-
 শোষ, কাস প্রভৃতি রোগসমূহ বিনাশকারী । মধুর রস,
 মাংস ও শুক্রবর্দ্ধক, স্নিগ্ধ, শীতল এবং বাত ও পিত্ত
 প্রশমক ।

লাজাঃ স্ন্যর্মধুরাঃ শীতা লঘবো দীপনাশ্চ তে ।
 স্বল্পমূত্রমলা রুক্ষা বল্যা পিত্তকফচ্ছিদাঃ ॥

ভাব—২য় ভাগ ।

খই—মধুর রস, শীতল, লঘুপাক, দীপন, অল্প মল
 ও মূত্রজনক, রুক্ষ, বলকর, পিত্ত ও কফনাশক ।

পৃথুকা গুরবো বাতনাশনাঃ শ্লেষ্মণা অপি ।
 সক্ষীরা বৃংহণা বৃষ্যা বল্যা ভিন্নমলাশ্চ তে ॥

ভাব—২য় ভাগ ।

পৃথুকা (চিড়ে)—গুরুগুণ, বাতনাশক, শ্লেষ্মা-জনক। দুগ্ধসংযুক্ত চিড়ে—মাংস ও শুক্রবর্দ্ধক, বলকর এবং মলভেদক।

প্রভূতক্রিমিমজ্জাস্থক মেদোমাংসকরো গুড়ঃ।

বৃষাঃ ক্ষীণীকৃতহিতাঃ সম্বেহা শুভ্রশর্করাঃ ॥

চ—স্ব—২৭ অ।

গুড়—অত্যন্ত ক্রিমিজনক, মজ্জা, রক্ত, মেদ ও মাংসবর্দ্ধক।

চিনি—শুক্রকর, ক্ষীণ ও উরঃকৃত রোগে হিতকারী এবং স্নেহগুণযুক্ত।

গোক্ষীরমনভিষ্যন্নি স্নিগ্ধং গুরু রসায়নম্।

রক্তপিত্তহরং শীতং মধুরং রসপাকরোঃ ॥

জীবনীয়া তথা বাতপিত্তহরং পরমং স্নাতম্ ॥

স্ব—স্ব—৪৫ অ।

গোদুগ্ধ—ঈষৎ ক্রৈদকর, স্নিগ্ধ, গুরুপাক, রসায়ন (১), রক্তপিত্তনাশক, শীতল, মধুর রস ও মধুর বিপাক,

(১) বজ্জরাব্যাবিধিধ্বংসি শ্বেষজং তজ্জস্যায়নম্। চক্রদত্তঃ।

বাহ্য ব্যবহার করিলে গলিতকেশ, জোলচর্ম্ম প্রভৃতি বৃদ্ধলক্ষণ দেখা দেয় না ও কোন প্রকার রোগ আক্রমণ করিতে পারে না, তাহাকে রসায়ন বলে।

ঔষধগুণাঃ ।

জীবনীশক্তি বর্ধক, এবং অত্যন্ত বাতপিত্ত প্রশমক ।

কৃষ্ণায়া গোষ্ঠবেদুঃ বাতহারি গুণাধিকম্ ।

পীতীয়া হরতে পিত্তং তথা বাতহরং ভগ্নেৎ ॥

শ্লেষ্মণং গুরু শুক্লায়া রক্তা চিত্রা চ বাতহরং ।

বালবৎস্ত-বিবৎসানাং গবাং ছৃৎ ত্রিদোষকৃৎ ॥

ভাব—২য় ভাগ ।

কৃষ্ণবর্ণ গাভীর ছুন্ধ—বাতনাশক ও অত্যন্ত গুণ-
কর ।

পীতবর্ণ গাভীর ছুন্ধ—পিত্ত ও বাত প্রশমক ।

শুক্লবর্ণ গাভীর ছুন্ধ—কফজনক ও গুরুপাক ।

রক্ত কি বিচিত্র বর্ণ গাভীর ছুন্ধ—বাতনাশক ।

বালবৎস্যা (যে গাভীর বাছুর অতি শিশু)

ও বৎসশূন্যা গাভীর ছুন্ধ—ত্রিদোষজনক ।

গব্যতুল্যগুণং স্বাদুঃ বিশেষাচ্ছোষণাং হিতম্ ।

দীপনং লঘু সংজ্ঞাহি শ্বাসক্লামাত্রপিত্তহরং ॥

অজ্ঞানামন্নকামত্যাং কটুতিক্তনিষেবণাৎ ।

নাভ্যমুপানা দ্বারামাং সর্করদার্বহরং পয়ঃ ॥

অ—অ—৪৫ অ ।

আম্বু-কণ্ঠ

হৃদয়দুগ্ধ—প্রায় গোদুগ্ধের স্থায় গুণকর এবং স্নায়ু-
রোগীর পক্ষে বিশেষ উপকারী । দোপন, লঘুপাক, ধারক
এবং ক্ষয়জনক ও রক্তপিত্তনাশক । ছাগল অল্পকায়বিশিষ্ট
এবং নিত্য কটুতিক্ত দ্রব্য সেবন, অল্প জলপান ও ব্যায়াম
করে, এজন্ম ছাগদুগ্ধ ত্রিদোষনাশক ।

মহাভিষ্মনি মধুরং মাহিষং বহ্নিনাশনম্ ।

নিদ্রাকরং শীতকরং গব্যং স্নিগ্ধতরং গুরু ॥

সু—সু—৪৫ অ ।

মাহিষ দুগ্ধ—অত্যন্ত ক্লেদকর, মধুর রস, অগ্নি-
নাশক, নিদ্রাজনক, শীতকর এবং গোদুগ্ধ হইতে অধিক
স্নিগ্ধ ও গুরুপাক ।

আম্বিকং মধুরং স্নিগ্ধং গুরু পিত্তকফাবহম্ ।

পথ্যং কেবল বাতেষু কাসে চানিল সম্ভবে ॥

সু—সু—৪৫ অ ।

ভেড়ারি দুগ্ধ—মধুর রস, স্নিগ্ধ, গুরুপাক, পিত্ত ও
কফজনক, কেবল বাতে এবং বাত কাসে উপকারী ।

ধারোক্ষং শততে গব্যং ধারালীতক্ মাহিষম্ ।

শূতোক্ষমাম্বিকং পথ্যং শূঠনীতমজাপয়ঃ ॥

জীব—২য় ভাগ ।

গোছ—বারোই ব্যবহার উপকারী । বাহিষদ্রু-
 দের পর শীতলাকর, ভেড়ার দুধ—সিদ্ধ করিয়া
 উষ্ণার এবং ছাগলের দুধ—সিদ্ধ করিয়া শীতল হইলে
 ব্যবহার করা বিধেয় ।

মিতা সিতোপনাসুত্রং শুক্রলং ত্রিমলাপহম্ ॥

শুভ্রকুণ্ডলচ্ছত্রং পিত্তশ্লৈশ্মকরং পরম্ ॥

ভাব—২য় ভাগ ।

চিনি এবং মিশ্রি সংযুক্ত দুধ—শুক্রজনক
 ত্রিদোষপ্রশমক ।

শুভ্র সংযুক্ত দুধ—মূত্রকৃচ্ছ্রনাশক এবং পিত্ত ও

বিবর্ণং বিরসং চান্নং দুর্গন্ধং প্রথিতং পরম্ ।

বর্জয়েন্নলবণযুক্তং কুষ্ঠাদিকৃদং যতঃ ॥

ভাব—২য় ভাগ ।

বিবর্ণ, বিরস, অন্ন, দুর্গন্ধ এবং প্রথিত (যে দুধ
 জমিয়া গিয়াছে) দুধ কখনও পানার্থে ব্যবহার করিবেনা ।
 অন্ন কি লবণ সংযুক্ত দুধ কুষ্ঠাদি রোগ জন্মাইয়া থাকে ।
 অতএব অন্ন কি লবণ সংযোগে দুধ খাইবে না ।

সন্ধানিকাশীতা ওষধী পিত্তাশ্বাতনাশিনী ।

তপনী বৃহত্তী স্নিগ্ধা বলাসবলশুকলা ॥

ভাব—২য় ভাগ ।

দুষ্কের সর—শীতল, গুরু, রক্তপিত্ত ও বাত-
নাশক, তৃপ্তিকর, স্নিগ্ধ, মাংস, কফ, বল ও শুক্রবর্দ্ধক ।

তরুপিণ্ডো গুরু বৃহ্যো বৃহণো বলবর্দ্ধনঃ ।

রক্তাশ্ব শ্লেষ্মলো হস্তো বাতপিত্ত বিনাশনঃ ॥

ভাব—২য় ভাগ ।

ছানা—গুরুপাক, শুক্র, মাংস ও বলবর্দ্ধক, রুচি-
প্রদ, কফকর, হৃদয়প্রিয় এবং বাতপিত্ত প্রশমক ।

গব্যং দধি বিশেষেণ স্বাদু বলাং রুচিপ্রদম্ ।

পবিত্রং দীপনং স্নিগ্ধং পুষ্টিকৃৎ পবনাপহম্ ॥

ভাব—২য় ভাগ ।

শব্দ্য দধি—অত্যন্ত মধুর, বলকারক, রুচিপ্রদ,
পবিত্র, অগ্নিবর্দ্ধক, স্নিগ্ধ, পুষ্টিকর ও বাতনাশক ।

মাহিরং দধি স্নিগ্ধং শ্লেষ্মলং বাতপিত্তহৃৎ ।

স্বাদুপাকরতিস্বাদি বৃহৎ শুক্রলব্ধকম্ ॥

ভাব—২য় ভাগ ।

মাহিষ দধি—অত্যন্ত স্নিগ্ধ, কষয়নক, বাত ও পিত্ত-
নাশক, মধুর বিপাক, রৈদকর, শুক্র বর্ধক, গুরুপাক ও
রক্তপ্ৰদূষক ।

আজঃ দধ্যাত্মং গ্রাহি লঘু দোষত্রয়াপহম্ ।

শত্বেতে শ্বাসকাসার্শঃক্ষয়কার্শ্যে দীপনম্ ॥

ভাব—২য় ভাগ ।

ছাগদুগ্ধজাত দধি—অত্যন্ত মলরোধক, লঘু,
ত্রিদোষনাশক, শ্বাস, কাস, অর্শঃ, ধাতুক্ৰয় ও শরীর ক্ৰশ-
তার উপকারী এবং অগ্নিদীপক ।

পকুহৃৎভবং রুচ্যঃ দধি স্নিগ্ধঃ শুণোত্তমম্ ।

পিত্তানিলাপহং সর্কং ধাতুগ্নিবলবর্ধনম্ ॥

ভাব—২য় ভাগ ।

সিন্ধু করা দুগ্ধজাত দধি—রুচিকর, স্নিগ্ধ, অত্যন্ত
গুণকর, বাত ও পিত্তনাশক, ধাতুগ্নি সমূহের বলবর্ধক ।

সশর্করং দধি শ্রেষ্ঠং তৃষ্ণাপিত্তাশ্নদাহজিৎ ।

সমুদ্ভূতং বাতহুং বৃষ্যং বৃংহণং তপণং ক্ষর ॥

ভাব—২য় ভাগ ।

চিনি সংযুক্ত দধি—তৃষ্ণা, পিত্ত ও রক্তদোষ
এবং দাহ প্রভৃতি রোগে হিতকারী ।

স্বাস্থ্য-করক।

শুষ্ক সংযুক্ত দধি—কাতনাশক, - শুষ্ক
জনক, গুরুপ্রাক এবং ক্ষুধিকর।

শরৎ গ্রীষ্মবসন্তেষ্ণু প্রায়শো দধি গর্হিতম্
রক্তপিত্তককৌথেষু বিকারেষুহিতঞ্চ তৎ ॥

চ—সু—২৭ অ।

শরৎ, গ্রীষ্ম ও বসন্ত ঋতুতে প্রায়ই দধি সেবনে
অসুখ জন্মে। অতএব ঐ সমস্ত ঋতুতে এবং রক্তপিত্ত ও
কফ রোগে দধি অহিতকর বিধায় পরিত্যজ্য।

সংগ্রাহি দীপনং হৃদয়ং নবনীতং নবেদ্যম্।
গ্রহণ্যর্শোবিকারস্য মর্দিতাকুচিনাশনম্ ॥

চ—সু—২৭ অ।

সদ্যজ্ঞাত নবনীত (মাখন)—মলরোধক, দীপক,
হৃদয়প্রিয়, গ্রহণী, অর্শঃ, অর্দিত ও অরুচিনাশক।

গব্যং সূতং বিশেষেণ চক্ষুষ্যং বৃষ্যমগ্নিকৃৎ।
স্বাদু পাকবসং শীতং বাতপিত্তকফাপহম্ ॥
মেধলাবণ্যাক্ষোজন্তোজোবৃদ্ধিকরং পরম্।
বর্গ্যৈ পবিত্রে মাধুগ্যং সর্কাজ্যেযু গুণাধিকম্ ॥

ভাষ—২য় ভাগ।

[অষ্টম অধ্যায়]

শাখা যুক্ত—চক্ষুর অভ্যন্ত উপকারী, শুক্র 'উ' অগ্নি-
বর্জক, রসে ও বিপাকে মধুর, শীতল, ত্রিদোষনাশক, পবিত্র,
অভ্যন্ত মেঘা, লাবণ্য, কাস্তি, ওজঃ, ভেজ, বল, এবং
আয়ু বৃদ্ধিকর । সর্ববিপ্রকার ক্ষতাপেক্ষা গুণে শ্রেষ্ঠ ।

সপিংছাজাবিমহিবীক্ষীরবৎ স্থানি নির্দিশেৎ ॥

চ—২—২৭ অ ।

ছাগ, হেমক ও মহিষের দুগ্ধজাত স্কৃত তত্তৎ দুগ্ধে
গুণের তায় গুণকর ।

যোজয়েৎস্বমেবাজ্যং ভোজনে তর্পণে শ্রমে ।

বলঙ্করে পাণ্ডুরোগে কামলানেত্ররোগয়োঃ ॥

ভাব—২য় ভাগ ।

ভোজনে, তৃপ্তিকরকার্যে, পরিষ্কৃত অবস্থায়, বলঙ্করে,
পাণ্ডু, কামলা ও নেত্ররোগে নুতন স্কৃত ব্যবহার করিবে ।

বর্ষাদূর্জং ভবেদাজ্যং পুরাণং তৎ ত্রিদোষহুং ।

মূচ্ছা কুষ্ঠবিবোদ্ধাণপশ্মারত্ৰিমিরাপহম্ ॥

ভাব—২য় ভাগ ।

এক বৎসরের পুরাতন স্কৃত—ত্রিদোষক, মূচ্ছা
কুষ্ঠ, বিধ, উদ্ভাদ, অপশ্মার এবং ত্রিমির রোগনাশক ।

রাজযক্ষ্মণি বালে চ বৃদ্ধে শ্লেষ্মকৃতে গদে ।

রোগে সামে বিসৃচ্যাক্ষ বিবন্ধে চ মদাত্যয়ে ॥

জ্বরে চ দহনে মন্দে ন সর্পি বহু মত্নতে ॥

ভাব—২য় ভাগ ।

রাজযক্ষ্মারোগে, কফ জন্ম কি আমরস সংযুক্ত
ব্যাধিতে, বিসৃচিকায়, মলমূত্ররোধে, মদাত্যয়ে, জ্বরে এবং
অগ্নিমান্দ্যে দ্বত উপকারী নহে । বালক ও বৃদ্ধের পক্ষেও
দ্বত অহিতজনক ।



